

Una breve teoría sobre el amor

Carlos Macías

# Una breve teoría sobre el amor

Carlos Macías Vence



# Capítulo 1

Una Breve Teoría

Sobre el Amor

---

Por: Carlos Macías Vences

Por que el amor nos mueve  
nos sacude  
nos hiere y nos conforta  
nos construye y nos destruye  
nos refleja  
nos inventa y nos olvida  
...nos hace crecer

I Introducción

Tan solo un par de meses después de que cumpliera dieciocho años, mis padres se divorciaron. La relación entre ellos ya había sido bastante mala por mucho tiempo y parece que esperaron a que yo cumpliera la mayoría de edad para tomar la decisión final. En aquel entonces eran pocas las parejas que se separaban, y aunque la mayoría no se veía muy feliz junta, tendían a tolerarse y quedarse bajo el mismo techo. De ese entonces para acá, las cifras de divorcios se han venido incrementando exponencialmente. Yo me casé con la intención de que eso no me sucedería, pensaba que contaba con las herramientas necesarias para no cometer los mismos errores, después de todo, yo me había convertido en psicoterapeuta, había acudido durante años a terapia y avanzado mucho en mi proceso personal, había estudiado considerablemente y ya contaba con la experiencia de tratar pacientes, todo esto no significó una diferencia; exactamente, veinte años después de que mis padres lo hicieran, yo me estaba divorciando; y junto conmigo, muchos de mis amigos y compañeros de generación experimentaban la misma suerte. Entonces, la búsqueda del amor se volvió permanente para muchos, así como la revisión de lo que había salido mal y lo que cada uno quería y no quería en su vida. Y la pregunta se hizo inminente: ¿Puede una relación de pareja funcionar? Y si es así: ¿Puede el amor durar toda la vida o inevitablemente tiene una fecha de caducidad?

Cuando dos personas han convivido por largo tiempo, pueden pasar dos cosas, la primera: que se cansen una de la otra y que sus mutuos defectos vayan desgastando la relación hasta que surja un hartazgo mutuo y por lo tanto una ruptura; sin embargo, también lo contrario es una posibilidad, incluso lógica, sería también válido suponer que pueden existir cada vez más motivos para que esas dos personas se amen más cada vez y deseen permanecer juntos. El tiempo nos da la oportunidad de que sucedan cosas que al vivirse juntos terminan por unir a la pareja, como por ejemplo, recibir la ayuda de la otra persona cuando más la necesitábamos. ¿Cuántas veces, una pareja unida, se rescata el uno al otro en situaciones difíciles? Sin duda, debe quedar un sentimiento de gratitud. El tiempo nos brinda la oportunidad de estar en los momentos importantes de la vida y compartir con nuestra pareja situaciones que deberían terminar por unirlos cada vez más. Los recuerdos compartidos, la oportunidad de luchar juntos y alcanzar metas comunes, ese conocimiento profundo de la otra persona debería hacer la vida más fácil ya que al saber sus gustos y su estilo de vida es más sencillo saber cómo colaborar, serle útil e incluso, agradarlo. Con el tiempo, los momentos mágicos se deberían haber acumulado y lo compartido debería hacer cada vez más sólido el vínculo. Incluso la sexualidad debería haber sufrido una evolución positiva, ya que al conocerse, tenerse más confianza y haber pasado más tiempo juntos podrían perfeccionar su intimidad. Pero, si por el contrario, somos personas que tomamos más de lo que damos, si restamos en vez de sumar, si lo que acumulamos son decepciones y resentimiento de nuestra pareja, porque no estuvimos cuando deberíamos haber estado, porque no nos esforzamos lo suficiente, porque no la (o lo)

volteamos a ver bastante o porque la hemos traicionado; o simplemente, no sentimos que su lealtad esté cien por ciento de nuestro lado, entonces el amor, sin duda, se irá extinguiendo; la fuerza que tuvo al principio y que llenó a la pareja de ilusión y entusiasmo se termina por convertir en decepción y desilusión.

Toda pareja que comienza, tiene la maravillosa oportunidad de hacer crecer su amor. La ilusión que suministra el enamoramiento es una inercia positiva en favor de los enamorados, que solo podrán estropear con sus errores y omisiones continuas.

Entonces, no es que el amor termine, si no que lo extinguimos porque nuestras actitudes cancelan su posibilidad, igual que un fuego que se nutre de oxígeno y combustible, no puede durar en la ausencia de estos, pero por el contrario, una vez encendido es más fácil mantenerlo e incluso se puede acrecentar con facilidad si vertimos los combustibles correctos. La pregunta consiste en saber cuáles son las actitudes que nutren una relación para que esta perdure en el tiempo, crezca y se fortalezca la energía del amor que la sostiene.

Las parejas que mantienen su energía amorosa a través de los años, en las que si ocurre que este pasar del tiempo se vuelve una suma de motivos para querer a la otra persona. Son las que actúan las condiciones para que el amor se sostenga, pero ¿Cuáles son las cualidades que permiten que el amor se mantenga y crezca? ¿Qué actitudes o virtudes necesitan tener los miembros de una pareja para no destruir su vínculo amoroso? Sí, si es posible que el amor perdure, entonces lo que ocurre es que, como personas, no poseemos las cualidades necesarias para sostenerlo. Entonces ¿Cuáles son estas características?

Y la respuesta está, al observar el desarrollo que tiene un ser humano desde su primer vínculo de amor con su madre, desde que llegamos al mundo estamos vinculados por medio del amor con ella, de otra manera no sobreviviríamos, y ese amor tiene ciertos componentes muy precisos que lo hacen funcionar. El bebé va necesitando a cada paso de su desarrollo un tipo de amor particular, por ejemplo, primero necesita ser cuidado, luego ser visto y posteriormente ser respetado. De esta manera el bebé construye un vínculo amoroso con su madre, hecho de cada uno de estos componentes. Cuando sea mayor y tenga una relación de pareja necesitará que estos mismos ingredientes estén presentes para abrir su corazón en un inicio, y finalmente entregarlo. Ya que son exactamente esos mismos componentes los que salen a flote cuando nuevamente entramos en una relación amorosa más tarde en nuestras vidas, ahora con otro ser humano que es nuestro par, y son precisamente estas virtudes las que esperamos recibir y que debemos actuar para que la energía del amor que posee nuestro corazón y que anhela expresarse pueda florecer. De lo contrario esta energía se inhibirá porque no encontró

los elementos para manifestarse.

Después de 18 años de impartir el diplomado de Introducción al Desarrollo Humano en la Universidad Iberoamericana y enseñar las teorías que explican el desarrollo de la personalidad y los factores que intervienen en su formación y los que la favorecen, una y otra vez, caía en cuenta de que todo se trataba del amor, que nuestros conflictos de personalidad y desarrollo se pueden resumir en una frase: falta de amor, y que la salud emocional y psicológica no es más que haber recibido amor en la forma correcta en el momento que correspondía.

Muchas veces ocurrió que al estar tratando el tema del desarrollo de la personalidad brincábamos al de la relación de pareja y la posibilidad de tener éxito en el amor. Más de una vez, un alumno preguntó: ¿qué se necesitaba para que el amor funcione? Y un día en particular, al estar explicando la teoría de los tipos de personalidad de acuerdo con Alexander Lowen, se produjo la conexión; de repente, vino a mi mente la idea de convertir esta teoría que habla de los derechos que debe tener todo niño a: ser aceptado, a depender, a no depender, a ser reconocido y a la lealtad, y de cómo el violentarlos genera heridas muy específicas que son la causa de nuestra personalidad y de nuestros rasgos neuróticos; en una teoría que explicaba los componentes que son necesarios para que el amor florezca en nuestra vida adulta. Si bien, es en la infancia cuando estos componentes nacen a la conciencia de las personas como una necesidad de amor particular y como algo que llega y se instala en nuestra forma de relacionarnos; es más adelante en la vida, que estos elementos definen lo que va a ser nuestra experiencia amorosa como adultos. Descubrí, mientras lo explicaba, que estos son, precisamente, los problemas con los que la gente tiene que lidiar durante sus relaciones de pareja adultas, y que poseer estas cualidades necesariamente implicaba nutrir nuestras relaciones afectivas para que avanzaran y la energía del amor no se destruyera. Así, quedó confeccionada una receta simple, en cuanto a sus componentes, pero abundante en cuanto al quehacer que exige, es decir, cultivar las virtudes que aquí se definen. Comprendo que desarrollar estas virtudes puede resultar en una tarea de vida, pero creo que aporta mucho, en términos de darle dirección al trabajo en pareja, ya que atina a señalar los puntos centrales que están en juego en toda relación amorosa.

Otro aspecto importante que se toca en una "Breve Teoría sobre el Amor", surge de la pregunta que todos nos hemos hecho: ¿Qué es el amor? ¿Es un sentimiento o una decisión? Al intentar definirlo necesariamente caemos en tener que esclarecer su naturaleza.

Existen autores como Erich Fromm, autor de "El Arte de amar", tal vez la obra más famosa escrita sobre este tema, donde explica que el amor es una disciplina, por eso el título de la obra, que implícitamente hace referencia a que se requiere un entrenamiento en el que el interesado

debe aprender y desarrollar ciertas aptitudes, ya que como toda disciplina necesita de enseñanza y de dominio de la técnica, en primera instancia, y posteriormente afirma que el amor es, sobre todo, una decisión, ya que al final lo que sostiene al amor es la actitud que elegimos tener hacia el otro ser humano, estas dos conclusiones, aunque sabias, me parecen insuficientes. A través de nuestra propia experiencia podemos observar que el fenómeno es un tanto más complejo, Y si bien, saber y dominar lo que plantea Fromm, resulta fundamental, vemos que el amor tiene muchos más misterios y magia que lo que ahí se dice.

Lo mismo ocurre con las explicaciones que dan la Psiquiatría y la Neurología, que nos colocan en el nivel de una maquina biológica, y al amor como una simple respuesta mecánica a determinados estímulos, negando todas las otras posibilidades y dimensiones en las que el amor ocurre.

Y luego están los autores de la línea psicoanalítica que explican el amor como una mera recreación de los conflictos que tuvimos con nuestros padres en la infancia temprana. Como repetir las situaciones en las que crecimos. Cosa que todo buen observador, puede confirmar que ocurre, pero nuevamente no explica muchas otras cosas que pasan como consecuencia del amor y que quedarían fuera de esta definición.

Regresando a nuestra pregunta original: ¿Qué es el amor? Nos encontramos con un sinfín de respuestas; ¿Es una decisión? ¿Es un sentimiento? ¿Es una reacción bioquímica de nuestro cerebro? ¿Es una ilusión? ¿Es solo un anhelo imposible de nuestra infancia? ¿Es una forma de neurosis? Todas estas definiciones rondan el ámbito académico y nuestro entorno social, desde las más apegadas a la biología, hasta las de un franco corte espiritual, sin ninguna posibilidad de construir un acuerdo. Pero en tiempos recientes ha surgido un enfoque que resulta sumamente esclarecedor, y es el del enfoque psicocorporal, que concibe a las emociones como energía que se aloja en el cuerpo. Pero realmente es desde el surgimiento de la física cuántica que la forma que tenemos de comprender el mundo comienza a cambiar y nuestra cosmovisión fundamental sufre un giro de ciento ochenta grados. Mientras que para la ciencia tradicional que surge durante la era moderna, el mundo es lo que vemos y lo que podemos constatar por medio de nuestros sentidos, a partir del surgimiento de la física cuántica, a inicios del siglo XX, este mundo material sufre un descalabro irremediable; ya que la física cuántica demuestra que la materia no está hecha de otra cosa más que de energía, ya que al examinar las partículas más pequeñas que son las que forman todo lo que existe, y al descomponerlas en sus partes fundamentales se encuentra que no hay materia en ellas, solo hay energía. Esto asesta un golpe terrible a la ciencia moderna ya que abre la posibilidad de que esa realidad que teníamos como segura, es ahora, tan solo aparente y relativa. Y la humanidad se ve obligada a voltear y revalorar antiguas cosmovisiones como la de los pueblos mesoamericanos, o bien, los Incas,

Hindús, Budistas, Taoísta, etc. En las que el entendimiento del mundo se producía como resultado de comprender que todo era energía.

En el campo de la psicología el primero en dar este paso es Wilhelm Reich, que explica el funcionamiento del organismo en términos de energías que se organizan en segmentos y que se asocian a órganos. Cada órgano es el resultado de un tipo de energía, y a su vez, es un generador de la misma, cada energía está asociada a determinadas emociones. De esta manera, por ejemplo, el segmento donde están los ojos, los oídos y el lóbulo frontal del cerebro, contiene la energía al servicio de "darse cuenta", ya que todos los órganos de esa región del cuerpo están en la misma zona y cumplen con el mismo fin. Para el hinduismo este segmento sería el sexto chacra que tiene la misma función. El amor evidentemente se encuentra en el corazón, que es también el cuarto segmento. Así para Reich, igual que para el Hinduismo y su modelo de Chacras, el amor se localiza en el corazón y no es otra cosa más que una energía que, por un lado, se produce ahí, y por el otro, se recibe del exterior a manera de intercambio, y que en última instancia, nos conecta con los otros seres humanos y con el mundo de una forma particular.

Después de Reich siguen otros autores como Lowen, quien hace una correspondencia entre los tipos de carácter y la estructura física de la persona. Así, para cada carácter hay una determinada forma del cuerpo, esto es porque cada estructura de personalidad distribuye la energía en las distintas zonas del organismo de una forma particular, pero lo relevante de Lowen para este libro, y como ya dijimos con anterioridad, es el hecho de que identifica cinco derechos fundamentales que los hijos tienen con respecto a sus padres. Así todos tenemos el derecho a ser aceptados, a depender, a poner límites, a ser reconocidos y a la lealtad; la violación de cada uno de estos derechos generará una herida que dará origen a una estructura de personalidad determinada. Cada uno de estos derechos aparece en un momento determinado de la vida, comenzando con nuestro nacimiento y a lo largo de nuestros primeros seis años de vida. Cada uno de estos derechos es el tipo de amor y de virtud que debe haber en los padres para cada etapa. Estos son los temas que van surgiendo durante nuestro desarrollo infantil, desde nuestra llegada al mundo hasta que concluimos nuestra primera infancia, pero estos, se van a replicar cuando, al llegar a la adolescencia, iniciamos nuestra vida amorosa con nuestros pares. Y al intentar ejercer el amor que está en nuestro corazón, necesariamente tropezaremos con nuestras carencias en cuanto a estas virtudes.

John Pierracos, es el siguiente de los grandes terapeutas psicocorporales, él es primero discípulo de Lowen para luego convertirse en su socio y finalmente lanza su propio planteamiento, que se llama "Core Energetics"(energía del núcleo), ya que se refiere al "Núcleo" de nuestra energía vital que es, precisamente, el amor que se encuentra en el corazón. La meta terapéutica de este enfoque es llegar a "desbloquear"

esta energía que es la más importante en la vida de las personas, de esta manera se puede acceder a una vida plena y satisfactoria, pero sobre todo, clara en cuanto a sus propósitos. Ya que al sufrir carencias amorosas a lo largo de la vida, en virtud de que nadie ha tenido padres perfectos, ni vivido en un entorno perfecto, nuestro corazón se va cerrando para no sufrir y evitar el dolor, y de esta manera nos alejamos de la esencia de la vida al renunciar a la energía principal del cuerpo humano.

Al comprender al mundo en términos de energía, muchas cosas cambian en nuestra vida cotidiana, cambia la forma en la que entendemos al ser humano, la salud, la enfermedad, las emociones, e incluso el sentido de la vida. De un tiempo para acá hemos incorporado prácticas como la meditación, el yoga, el taichi, el veganismo, la acupuntura, el "mind fullness", el feng shui, etc. Todas estas prácticas mejoran nuestra vida al incidir en el funcionamiento de la energía de nuestro organismo y de nuestro entorno. Y es que esta visión da mejor cuenta de muchas de las cosas que todos vivimos a diario. Entender el amor como una energía, también explica mucho mejor su funcionamiento. Y va mucho más acorde con la forma de ver la vida propia de la época actual, donde entendemos al ser humano como un ser holístico que existe en un plano biológico al igual que en uno emocional y uno espiritual simultáneamente; y que necesariamente los fenómenos que nos ocurren pasan en estos tres planos que guardan una estrecha relación y correspondencia entre sí.

Permítanme dar un ejemplo de los tres planos en los que ocurren todos los fenómenos de la existencia. Cuando una persona está muriendo, la internamos en un hospital, la colocamos en una sala de terapia intensiva, la entubamos para facilitar la respiración, la aislamos de sus seres queridos, y todo esto porque estamos atendiendo la "falla biológica", pero nada hacemos para atender el resto de los fenómenos que al mismo tiempo están ocurriendo, como la necesidad de despedirse, cerrar ciclos con los seres cercanos y finalmente transitar al mundo espiritual y abandonar su cuerpo material. Estos últimos fenómenos suelen quedar poco atendidos u olvidados ya que estamos acostumbrados a solo ver la dimensión material o biológica de los seres y olvidamos que todo existe también en un plano emocional y espiritual. Las culturas antiguas como a las que hice referencia con anterioridad, atendían prioritariamente la dimensión espiritual de los acontecimientos y concedían menor valor a la dimensión material o biológica.

Así, el amor, además de ser un fenómeno que existe en la dimensión biológica, lo hace también en la dimensión energética y en la espiritual. Desde la dimensión espiritual, el amor es de donde venimos, y es hacia donde, al final de nuestra existencia material, debemos dirigirnos. Venimos a la vida a tener experiencias de amor, ese es el sentido en el que la conciencia, en su camino de evolución, se mueve. Las personas que llegan a nuestra vida y con quienes tenemos relaciones en las que hay

amor de por medio, son las que trazan el sentido de nuestra vida, las que nos enseñan lo que debemos aprender, las que son puestas en nuestro camino para experimentar ciertas cosas, son nuestros maestros, son el campo de entrenamiento para desarrollar las habilidades espirituales que necesitamos adquirir, son las pruebas a las que nos enfrentamos una y otra vez hasta que hayamos aprendido la lección, son con las que tenemos asuntos pendientes en el terreno espiritual que al encontrarlas de nuevo, surge la oportunidad de resolverlos, por eso, estas personas llegan a nuestra vida por algo más que la mera casualidad, con frecuencia resulta difícil explicar cómo es que nos relacionamos con personas con determinadas características, o cómo es que una y otra vez somos colocados frente a las mismas circunstancias, no bastaría la mente inconsciente para explicar este fenómeno, ya que no hay manera de que el inconsciente anticipe el futuro, atraiga con tanta precisión ciertas situaciones o pueda incidir en el mundo exterior para que determinadas cosas pasen.

La evidencia científica en el campo de lo que ahora conocemos como psicología transpersonal es abrumadora, no podemos seguir negando nuestra naturaleza como seres espirituales frente a la avalancha de tesis que dan cuenta a este respecto, la lista de autores es inmensa, desde Jung, Frankl, Maslow, Wilber, Kubler Ross, Grof, Weiss, etc. Solo por citar algunos profesionales de renombre en el campo de la salud mental que se toparon con la dimensión espiritual de los seres humanos y dieron cuenta de ello. La realidad es que son muchísimos los autores que de diversas maneras se han encontrado con el fenómeno espiritual al trabajar con la conciencia humana. Y todos han encontrado que el amor es prácticamente el centro de la existencia. Es la tarea espiritual por antonomasia, que nace con la relación con la madre y se replica en el resto de nuestras relaciones interpersonales a lo largo de nuestras vidas. El amor cumple un papel central dentro de este enfoque, para la psicología transpersonal, el amor es nuestro origen y nuestro fin. Es la razón por la que hemos sido puestos en esta tierra, son estas las lecciones que tenemos que aprender para finalmente regresar a él al final de nuestro viaje.

Así este libro nace al comprender que el amor es un fenómeno que existe en múltiples niveles, es una energía con un valor espiritual enorme, asociada al sentido mismo de la vida, y cultivarlo exige cinco virtudes fundamentales que son puestas ante nosotros desde el momento que llegamos a este mundo y hasta completar nuestra infancia temprana. Así, al intentar vincularnos desde el amor con otro ser humano, estas virtudes se convierten en el único camino posible para lograr la tan anhelada meta: amar plenamente.

## II RECAPITULANDO

Explicar el amor es algo que se puede hacer desde, prácticamente, una infinidad de puntos de vista. Es, sin duda, un acontecimiento que ha llamado la atención de todas las disciplinas del conocimiento, por lo tanto, es al mismo tiempo un fenómeno examinado por las religiones, por la psicología y por la misma medicina que nos explica sus bases biológicas.

Comencemos por revisar lo que plantean las ciencias naturales al respecto.

Desde el campo de la biología, y por ende de la medicina, se habla de una reacción bioquímica a la que los seres humanos respondemos con un conjunto de conductas que se terminan traduciendo en lo que solemos llamar amor. Estas respuestas están relacionadas íntimamente al fenómeno reproductivo y a esa tarea que la biología nos ha impuesto de perpetuar la especie. Esto trae como consecuencia que comprender el amor sin fines reproductivos sea prácticamente imposible.

Así, nuestro sistema endócrino secreta un conjunto de sustancias que generan, al inicio, una atracción hacia otro ser humano, sobre todo de carácter sexual; y posteriormente, un vínculo que es producto de la liberación de varias hormonas, entre ellas la oxitocina. Basta observar el efecto de la oxitocina en diferentes especies de mamíferos que al ser inyectados con la hormona forman grupos que permanecen juntos y al ser desprovistos de esta, se vuelven independientes y hasta ermitaños. De igual manera la ciencia médica explica nuestra conducta con respecto a la relación amorosa entre nosotros.

Es claro ver a los adolescentes, cuyos organismos están saturados de hormonas, enamorarse con facilidad, muchos podrían pensar que con demasiada facilidad. Así los jóvenes debido a sus niveles hormonales concentran su atención en la obtención de una pareja.

Algunos autores hablan de que esta manipulación hormonal de nuestra conducta dura aproximadamente 7 años. Tiempo necesario para que una pareja procrea un hijo y permanezca junta mientras el menor está en completo estado de indefensión y dependencia, imposibilitando a la madre para bastarse por sí misma durante ese tiempo en el que necesita de un compañero a su lado para brindarle apoyo y protección. Así, la biología nos juega una pasada en la que experimentamos una atracción, procreamos a un nuevo ser, generamos un vínculo, y luego somos expulsados del paraíso súbitamente cuando la biología ha concluido su experimento y ya no nos necesita más. Entonces viene la clásica crisis matrimonial y los problemas para sostener una relación cuando este

impulso biológico que lo generó se ha extinguido.

Sin embargo, es fácil observar que el amor no es únicamente un fenómeno de hormonas reproductivas entre personas de sexos opuestos. Si bien, esto es más comprobable en el caso de las especies animales, en los humanos, estas explicaciones biológicas, no aplicarían a las relaciones homosexuales que indiscutiblemente experimentan amor; ya que son capaces de construir una relación con fidelidad, compromiso, cariño y constancia, tan es así, que pueden permanecer juntos por largos periodos de tiempo si no es que para toda una vida, sin que las hormonas reproductivas pudieran ser decisivas en este proceso. Otro ejemplo de que las hormonas no juegan un papel decisivo, lo constituye la relación entre personas de más edad que han pasado su etapa reproductiva y que sin embargo pueden vivir grandes experiencias amorosas que no podrían ser atribuibles a las glándulas de los participantes; o a parejas que se procuran con profundo cariño más allá de los 7 años de relación e independientemente del fenómeno reproductivo.

Grof, considerado el padre de la Psicología transpersonal, es decir, de la psicología espiritual, considera que la situación actual de la psiquiatría occidental respecto a la definición de lo que es el amor y otros valores fundamentales de la existencia humana, es bastante confusa y deja mucho que desear: "ya que no hay definiciones positivas de lo que es un ser humano pleno, conceptos como la alegría de vivir, la capacidad de amar, el altruismo, el respeto por la vida, la creatividad y la autorrealización apenas tienen peso en las consideraciones psiquiátricas actuales."

La popular teoría psicoanalítica de Freud tiene similares problemas, ya que esta escuela de psicología no ha apostado mucho por el amor y prácticamente lo ve como un mal necesario, si no es que, como una ilusión inalcanzable. Para los psicoanalistas el amor es una suerte de misión imposible ya que es el anhelo de recuperar la relación con la madre que se ha perdido, por lo que es mucho más ilusorio que real. Quedando solo un camino por andar de desilusión y la aceptación de una realidad desesperanzadora. La siguiente cita de Freud en Grof da excelente cuenta de ello: las técnicas psiquiátricas de las que disponemos actualmente apenas pueden conseguir la meta terapéutica definida por FREUD: "transformar el sufrimiento excesivo del neurótico en la miseria rutinaria de la vida cotidiana." Como podemos observar es bastante desesperanzador. El psicoanálisis explica que la atracción entre dos personas tiene un carácter más bien patológico, ya que, según esta teoría, nos relacionamos con nuestra "herida", es decir, que buscamos a una persona que nos haga sentir de la misma manera en la que nos hicieron sentir nuestros padres al lastimarnos por su forma neurótica de ser. Así, la hija del alcohólico buscará casarse con un hombre alcohólico y así recreará su herida; o bien, el hijo de una mujer desleal se relacionará con mujeres similares para experimentar nuevamente los conflictos que tuvo

en su infancia. A esto Freud le llama: compulsión a la repetición. Fenómeno que podemos observar con gran frecuencia y claridad. Constantemente vemos a personas que recrean en el terreno amoroso la misma situación dolorosa que vivieron en casa y además vemos como se aferran a esta situación con gran fervor a pesar del dolor que conlleva, o vemos a personas salir de una relación así, para volver a caer en algo muy similar al poco tiempo, confirmando esta tendencia de repetir compulsivamente nuestra herida. Es frecuente ver que quien tiene un mal concepto de los hombres, por dar un ejemplo, se relacionará con malos hombres una y otra vez generando la profecía autocumplida de la que habla Freud. Sin embargo, esta teoría no basta para explicarnos todo lo que sucede en el campo del amor, hay muchas situaciones y fenómenos que quedan claramente fuera de este modelo.

En un sentido muy parecido está lo dicho por el famoso psicólogo suizo, Carl Jung: "nuestra pareja es nuestra sombra", es decir, la parte negada de nosotros mismos, y luego, atraída por el principio de encantamiento que ejercen los opuestos. Ya que toda pareja está siempre conformada por dos personas que por un lado comparten algunas similitudes y que por el otro lado niegan aspectos opuestos de sí mismos, es decir, conscientemente se viven como irremediablemente distintos, y esta es, precisamente, la parte que los atrae y que posteriormente los pone a pelear. Es decir, que nuestra pareja posee aquello que negamos de nosotros mismos, pero que igualmente lo tenemos, solo que no lo vemos en nosotros mismos si no en el otro, que funciona como un espejo de aquello que hemos negado en nosotros.

Por eso para Jung la relación de Pareja es el espacio perfecto para crecer, ya que por su naturaleza constituye en sí mismo un terreno de confrontación y por la misma razón un lugar incomparable para conocernos y enfrentarnos verdaderamente a nosotros mismos.

Al estar solos, nuestras características personales no chocan con nadie más por lo que permanecen invisibles, y podemos proclamarnos cuasiperfectos, pero al formar una relación de pareja esta se volverá el espejo en donde chocaremos contra todo lo que hemos negado de nosotros mismos y que nuestra pareja posee como rasgos de personalidad principales.

Así una persona obsesiva del orden se casará con una persona profundamente desordenada, y ambos pelearán contra el otro sin darse cuenta que esa pelea, es en realidad, contra la parte negada de sí mismos, pero además, que constituye una gran oportunidad para darse cuenta de su actitud exagerada con respecto, por ejemplo, al orden o al desorden, en este caso, y que el otro en realidad posee algo que ellos necesitan para alcanzar el tan anhelado equilibrio.

Y desde ambas teorías terminamos con quien menos quisiéramos estar. La diferencia entre ambos radica en que en el caso de Freud, la compulsión a la repetición, es vista como un mecanismo patológico de los seres humanos. En cambio, para Jung, la razón de esta recreación reside en una sabiduría interna que busca hacer consiente lo inconsciente y así lograr resolverlo.

Ninguna de las dos visiones termina de atinar al cien por ciento las razones por las que dos personas terminan siendo una pareja amorosa. Si bien estas dos teorías explican perfectamente bien muchas de las relaciones de pareja que hay, es evidente que existen muchas otras que no caen en estas definiciones. Y aunque lo hagan, también es evidente que lo que ocurre dentro de la relación de pareja y por qué dos personas se entrelazan con esta energía, siempre es más que lo que ahí se explica, siendo un fenómeno que tiene más dimensiones de las que estas teorías pueden explicar.

Es por esto que hemos necesitado crear explicaciones de una naturaleza distinta, que apelen más al lado humano de las personas y no solo a su dimensión de máquinas biológicas o psicológicas ejecutando mecanismos.

En esta otra categoría caen autores como Erich Fromm y su famoso libro *el Arte de Amar*, en el que afirma que el amor, más que un sentimiento, es una decisión, que debe ir seguido de una disciplina. Para Fromm el amor termina siendo algo que se debe aprender, y que para completarse, se necesitan años de entrenamiento así como la adquisición de un conjunto de cualidades. Sin un profundo conocimiento de uno mismo, sin la capacidad de estar solo, sin la vocación de dar (no para recibir, si no porque el amor maduro busca entregarse, a diferencia del inmaduro que busca obtener); sin poseer, y sin convertir el amor en un consumo, como si conseguir una pareja se tratara de la obtención de un objeto en el que uno esta buscando el máximo beneficio al mínimo costo; el amor no será posible. Se necesita la extinción de estas premisas para poder alcanzarlo.

Fromm incluso defiende los matrimonios arreglados de la antigüedad en los que el amor era prácticamente un deber. Los considera oportunidades para amar, no a quien elegimos, si no a quien nos toca. Subrayando el carácter que el fenómeno amoroso tiene de decisión, para el cual uno se prepara y entrena a fin de alcanzar la meta que se nos ha impuesto. Y es que en ese carácter de imposición es que radica precisamente el verlo como un deber a cumplir que exige mucho de uno mismo, y que se centra necesariamente en nuestras propias características y no en las de la otra persona como lo vería el amor convertido en consumo. Para Fromm, en el tema del amor, importa más lo que uno es y lo que uno es capaz de hacer, que las características de la persona a la que vamos a amar, como estamos acostumbrados a verlo en esta sociedad que ha convertido el amor en un consumo en donde buscamos el máximo beneficio al mínimo costo, igual que al adquirir un automóvil o una casa, cuando el amor tiene

una naturaleza exactamente opuesta, es decir, dar sin esperar recibir nada a cambio.

Sin embargo, a pesar de que la explicación de Fromm esta llena de verdades, basta una observación simple para darnos cuenta que no es tan conciso como parece, el amor no es solamente un tema de decisión, ya que existen muchos otros elementos que entran en juego cuando se trata de enamorarnos, como por ejemplo elementos inconscientes, bioquímicos, espirituales y otros de naturaleza desconocida que harán que una determinada persona despierte en nosotros pasiones desenfrenadas de toda índole mientras que otras no lo lograrán sin importar qué intenten para conseguirlo o cuánto lo hayamos decidido. El amor tiene una magia que hace a ciertas personas especiales para nosotros y a otras no. Por razones desconocidas, existen personas que resuenan en nosotros de una manera especial, como si ya las conociéramos, hay personas cuya simple presencia pone en alerta todo nuestros sentidos, mientras que otras nos resultan indiferentes sin importar su belleza o su atractivo físico. Por eso vemos que las parejas se conforman de personas que de alguna manera "se encuentran" al resonar uno en el otro de una manera especial e inexplicable.

En esta misma línea alejada de los mecanismos repetitivos y de las respuestas biológicas, existen otros autores como Viktor Frankl que afirman que: "solamente a través de los ojos del amor se logra apreciar a un ser humano en su justa medida". Esta es una visión opuesta a la que tendrían los psiquiatras al aseverar que el enamoramiento es una pérdida de juicio de realidad, en el que la idealización del ser amado nos impide verlo como realmente es, sobre todo lo concerniente a sus defectos. Para Frankl, es el amor el que nos devuelve la conciencia sobre lo que los seres humanos realmente somos. Así, una madre que mira a sus hijos desde el amor, los está percibiendo en su justa dimensión y no lo contrario. Y lo mismo se puede afirmar de la pareja.

Para Frankl el amor también es ese soplo divino que mediante la devoción a los otros logra otorgarle sentido a la existencia. Para él, el amor es una capacidad del alma, es una propiedad del ser humano para volcarse en torno a su prójimo y así trascenderse a sí mismo. Frankl, manifiesta su desacuerdo con la escuela psicoanalítica en cuanto a que la motivación primordial del ser humano sea el principio del placer y la obtención de la homeostasis, ósea el equilibrio biológico y emocional, desde el enfoque logoterapéutico la motivación primordial del ser humano es el darle sentido a su existencia y ese sentido se encuentra en su exterior, es decir, en el mundo de afuera, en el prójimo, y es el amor lo que nos permite vincularnos con esos otros de manera significativa de tal forma que estas relaciones se vuelven tan importantes que son precisamente las que le dan sentido a nuestras vidas, y es esto lo que nos hace humanos, lo que nos permite afirmar que no solo somos una máquina biológica o una rata de laboratorio, como lo ven las teorías psicológicas más positivistas;

después de todo, todavía no existen computadoras capaces de reírse de sí mismas, ni ratones que se preocupen del significado o del propósito de su existencia. Siendo el amor lo que nos dignifica como seres humanos y aparece en nuestras vidas como una posibilidad o algo por lo que podemos optar en todo momento como actitud frente a la vida y al prójimo.

Posterior a estos autores aparecieron corrientes de pensamiento psicológico como la Vegetoterapia y la Bioenergética, para las que el funcionamiento psíquico y emocional de las personas se explica partiendo del principio de que toda emoción es, ante todo, una energía. Reich es el padre de la Vegetoterapia, un enfoque psicológico que replantea lo dicho por Freud, pero sobre todo, que pone el énfasis en el carácter energético de las emociones y por lo tanto su posibilidad de ser bloqueadas en su circulación por el cuerpo e impedidas de llegar a la conciencia, de esta manera, dejan de ser expresadas. Esto ocurre cuando una persona ha sido lastimada producto de la expresión de una determinada emoción, por lo que inconscientemente decide reprimir la energía que lo ha hecho experimentar dolor. Por ejemplo, si protestar contra una madre enérgica me va a implicar severos castigos, la energía al servicio de revelarme será reprimida y en lo sucesivo no se expresará. Pero lo realmente innovador de la teoría de Reich, es que esa energía se localiza en un lugar preciso del organismo, cada emoción está asociada a un "segmento" del cuerpo y a un conjunto de órganos; y es en esa zona donde se produce una contractura muscular que va a impedir que la energía fluya libremente. Para no defendernos del abuso de padres transgresores, tal vez, hemos tenido que generar una contractura crónica en los músculos de la espalda alta y los hombros que impiden que golpeemos, por ejemplo, a un padre alcohólico que es violento contra nosotros, pero que responder impulsivamente nos podría costar aún más caro.

De la misma manera el amor es también una energía. Y como cada tipo distinto de energía en el ser humano se localiza en un lugar muy preciso que es el órgano generador y receptor de esta fuerza. Así, para los enfoques psicocorporales el amor se localiza en el corazón. Es el corazón el que nos duele al sufrir una pérdida amorosa; y es el corazón el que se alegra frente al encuentro de la persona amada. Es a su corazón, a donde una madre acerca a su pequeño bebé para confortarlo. En muchos países hoy en día, en el momento del parto, se le entrega el bebé recién nacido inmediatamente a la madre para que lo ponga en su pecho, de esta manera se restablecen todos los signos vitales en el pequeño más rápido y de mejor forma.

También es sabido que en todas las religiones, el corazón ha sido siempre el órgano sagrado. Así todos los pueblos mesoamericanos hacían sacrificios en los que "entregaban un corazón a los dioses". En la religión católica existe la figura del "Sagrado Corazón de Jesús" y para la antigua religión Hindú, es precisamente, el chacra del corazón, el órgano que

irradia la energía más elevada de todo el cuerpo humano.

Llama la atención que no sea el cerebro el órgano sagrado, siendo este el que aloja las cualidades que pudiéramos considerar como más elevadas o como propiamente humanas. Por alguna razón lo divino reside en el corazón, al ser este el que aloja la energía del amor y no en el cerebro que tiene la capacidad de pensar.

Un dato revelador con respecto al corazón es que es el único órgano del cuerpo cuyos tejidos no adquieren cáncer, este simple hecho es una prueba de su naturaleza distinta y especial con respecto a todos los demás órganos; y es que al residir ahí el amor, que es una energía poderosa y de características superiores a la que se encuentra en todas las demás partes del cuerpo, esta no se puede corromper; como ocurre cuando un tejido determinado adquiere cáncer y deja de colaborar con el resto del cuerpo para revelarse con respecto a su tarea y contagiar a más y más células para que hagan lo mismo, generando el eventual colapso del organismo. El amor se puede reprimir, se puede negar, se puede atrofiar, por eso enfermamos del corazón, ya lo dijo Deepak Chopra: "abre tu corazón antes de que un cirujano lo haga por ti." Podemos negar esta energía y cerrar nuestro corazón, pero no se puede corromper.

Si de niños fuimos lastimados en cuanto al amor que recibimos, entonces es muy probable que hayamos cerrado nuestro corazón, y que la energía del amor que debería de conducir nuestra vida en la forma de nuestras pasiones no esté presente, y haya sido reemplazada por otras energías que ocupan arbitrariamente el lugar del amor, como pueden ser, la búsqueda de control, del poder o del dinero.

III ¿Por qué es necesario amar?

Y siendo el amor una energía, y el corazón su lugar de residencia, siguen existiendo algunos misterios con respecto a los porqués de los encuentros amorosos entre dos personas en particular.

Para comenzar por el principio, hagámonos la pregunta: ¿Por qué las personas forman relaciones amorosas, considerando lo complejas que son y la alta probabilidad que tenemos de salir lastimados?

Si echamos un vistazo a la naturaleza vamos a ver que todo lo que existe en la creación tiene un propósito, es decir, una tarea que llevar a cabo, y a esa tarea va sumada una energía para hacerlo, pero además, una sensación de bienestar, de estar completo. Por ejemplo, los caballos aman correr y a veces lo hacen simplemente por gusto, el caballo, anatómicamente y fisiológicamente está hecho para trotar y galopar, cada órgano de su cuerpo y su disposición como conjunto están hechos para facilitar ese propósito. Cuentan con reservas adicionales de sangre y un mayor bazo para almacenarlas, esto les permite correr por largo tiempo ya que

incorpora esta sangre adicional al torrente para llevar oxígeno a todos los músculos del cuerpo. Lo mismo podemos decir de las aves, que de igual manera, vuelan por placer y todo en su anatomía está puesto ahí para facilitarlos. Músculos irrigados de forma especial para ser ligeros y huesos con menos peso, forma aerodinámica, plumaje en forma de plumas que brindan impermeabilidad al aire con el menor peso. Lo mismo ocurre con un gato que trepa y cuenta con una gran potencia en sus patas traseras a la vez que con un extraordinario sentido del equilibrio; o un perro que disfruta salir a pasear y utilizar su olfato para seguir una pista o proteger un territorio. Pero lo importante, es que al hacerlo lo disfrutan, ya que fueron hechos para eso, su salud y muchos aspectos de su bienestar provienen de la posibilidad de llevar a cabo estas tareas.

Para los enfoques psicocorporales, la misión de cada órgano es cumplir con la tarea para la que fue creado, y dicha misión se asocia a su energía, así, nuestras piernas quieren caminar, nuestros ojos ver, nuestro estómago comer y nuestro corazón amar. De esta manera llegan a su plenitud, haciendo aquello para lo que fueron creados y para lo que están llenos de energía; de otra manera, están invadidos por un sin sentido generado por la imposibilidad de completar su cometido y tarde o temprano enfermarían.

Nuestro corazón fue hecho para amar y está lleno de energía amorosa que buscará intercambiar con otros corazones. Y nuestro cerebro buscará y se regocijará al comprender, nuestras manos disfrutan crear, tocar y sentir; nuestras piernas sostenernos y darnos independencia. Estas son solo algunas de las energías que poseemos y que determinan para lo que fuimos hechos, nuestra plenitud se acerca llevando a cabo estas tareas.

Sin embargo, todas estas energías se pueden retraer y alejarse de su cometido cuando ejercerlas asocia dolor. El ejemplo más claro lo vemos en la sexualidad, que es una energía que se ha satanizado por siglos, e incluso se ha castigado y juzgado a las personas por experimentarla, como en épocas anteriores en las que se castigaba enérgicamente la masturbación y se le asociaban consecuencias terribles. Resultando en graves problemas posteriores para llevarla a cabo de una forma sana y disfrutable. Esta energía queda inhibida, generando problemas como impotencia, eyaculación precoz o frigidez.

Lo mismo pasa con todas las demás energías si se les asocia una connotación negativa. Se han observado problemas de sordera ligados a vivir en una familia que lastima con las palabras repetidamente, o a personas que no están dispuestas a escuchar verdades dolorosas o incómodas sobre sí mismos. Siendo la realidad, que a lo largo de la vida no han querido hacerlo. Lo mismo ocurre con no querer "ver" algo y nuestra salud visual, o no querer "avanzar" en la vida y estar inexplicablemente imposibilitado para caminar y postrado en una silla de

ruedas.

Pero la más frágil de todas las energías es el amor. “Un gran amor es un gran riesgo”, dijo alguna vez el Dalai Lama. Y es que la energía que emana del corazón es una energía muy vulnerable, la más vulnerable de todas, el dolor la puede inhibir con facilidad, por eso necesita ser cuidada con gran esmero.

La energía del amor, además de ser la más importante, es también la más compleja ya que pasa por cinco etapas que la van fortaleciendo gradualmente. La van empoderando hasta quedar lista para ejercerse. Estas se resumen en cinco virtudes necesarias para completar el ciclo amoroso. Estas cinco virtudes son: Aceptación, Compromiso, Respeto, Reconocimiento y Lealtad.

Estas cinco virtudes van apareciendo como necesidades fundamentales a lo largo de nuestro desarrollo infantil y luego se recrean en la relación de pareja nuevamente en el mismo orden que aparecieron para completar el ciclo del amor. Lo que este proceso va llevando a cabo es la posibilidad de abrir nuestro corazón para al final ser capaces de amar plenamente. Para esto es necesario conocer el camino que esta energía recorre desde su creación, los temas que toca, lo que va necesitando, sus requerimientos básicos, sus vulnerabilidades, lo que la alienta, así como lo que la inhibe.

Mientras muchos enfoques psicológicos del pasado han considerado al amor como algo ilusorio, asociado a los impulsos de la juventud o a anhelos inalcanzables, hoy en día podemos ver a parejas que se aman con profundidad y han logrado una comunión casi absoluta entre ambos. El amor no es una meta inalcanzable, ni una fantasía infantil, es un proceso posible y realizable, solo que requiere de elevadas características por parte de los participantes.

Estas cinco virtudes son fundamentales en todas las relaciones amorosas para lograr conectarnos con nuestros corazones; y estas virtudes están asociadas a actitudes muy concretas que las personas deben tener para completar el ciclo del amor, cuya finalidad es entregar el corazón.

Al entregar nuestro corazón el ciclo se completa y la energía amorosa se libera por completo, experimentando plenitud en nuestras vidas.

IV ¿Cuál es la naturaleza del amor?

La época actual es una caracterizada por su alejamiento de la dimensión espiritual, sobre todo el mundo occidental de la actualidad se ha enfocado a una existencia material y ha desarrollado una ciencia que niega en muchos sentidos la dimensión espiritual del ser humano. El amor no ha quedado fuera de este trato, y para la gente de la actualidad el amor es muchas cosas, menos una experiencia ligada a la espiritualidad. Sin

embargo, no podemos entender el amor si no es asociándolo a su verdadero origen que es precisamente la dimensión espiritual.

Pero lo que es cierto es que la espiritualidad humana y sus múltiples manifestaciones han acompañado siempre al hombre. Observamos que a todo lo largo de la historia y a todo lo ancho de la geografía, prácticamente sin excepción, en cualquier lugar donde haya surgido un grupo de personas, se han producido manifestaciones de su espiritualidad. Esta ha estado presente hasta en las comunidades humanas más antiguas y parece haber seguido al hombre a lo largo de toda su existencia.

Toda civilización humana ha sido poseedora de una tradición espiritual, sin importar la época en la que vivió ni el lugar. Aún los grupos humanos más primitivos eran poseedores de una tradición espiritual. Pensar como lo hacía Carlos Marx, en el sentido de que la religión era una mera estrategia inventada por alguien para manipular a las masas, es una idea profundamente reduccionista, que no revisa aspectos sorprendentes sobre la espiritualidad humana ni sobre el contenido de las doctrinas religiosas. Aún, hoy en día, resulta difícil explicar mucha de la sabiduría que poseen. Existen trabajos enriquecidos por diversos autores como el de la Filosofía Perenne que hace una revisión de lo dicho por todas las religiones concluyendo que todas plantean básicamente lo mismo: 1) La muerte no existe, somos seres que estamos en este plano temporalmente pero eventualmente hemos de regresar a nuestra forma de existencia espiritual, 2) existe una inteligencia superior creadora de lo que hay en el mundo, un Dios al cual nos debemos y que rige el destino de todo lo que hay en el mundo, y 3) los seres humanos como seres caídos en busca de un camino de regreso a nuestro origen, las doctrinas religiosas son precisamente ese camino que nos muestra la forma de adquirir la conciencia plena alguna vez perdida.

Ese Camino de regreso a Dios es precisamente el amor, en todas sus formas, nuestra tarea en la tierra es amar incondicionalmente a todo lo que existe, según todas las religiones que hay, así las situaciones que enfrentamos son para vivir nuestras propias incapacidades amorosas y lograr trascenderlas.

Por lo tanto afirmar que somos espirituales significa básicamente dos cosas, la primera: que el ser humano está compuesto de un cuerpo que representa su ser material; y que por otro lado existe una dimensión inmaterial del ser que está constituida por lo que denominamos alma, esta es la que le da vida en el sentido más amplio de la palabra, que lo "anima". Esta alma trasciende la existencia del cuerpo. Existe antes del inicio de la vida de este, y perdura aún después de su muerte. Sin embargo la forma correcta de comprender este fenómeno, tal y como lo indican todas las tradiciones espirituales antiguas, no es que somos seres materiales que poseemos un alma, si no que somos almas que estamos

experimentando una vida material dentro de un cuerpo humano.

La visión del hombre que desarrolló la Era Moderna, sobre todo desde disciplinas como la medicina, la psiquiatría o incluso la psicología positivista, como ya dijimos, era más similar a la concepción de una máquina. Desde donde procesos como los sentimientos, los aspectos subjetivos de la existencia como el aprecio de la belleza, el amor, la manifestación artística e incluso el núcleo de la voluntad, se hacen difíciles de explicar, ya que son vistos tan solo como respuestas a determinados estímulos, y no hay cómo comprender fenómenos como la libertad, la trascendencia o el amor como tarea espiritual. Para estos enfoques la vida es solo un accidente químico que se produce como un fenómeno aleatorio, tal y como lo postulan teorías clásicas de la modernidad como la de Oparin y el origen de la vida. Fenómenos como la enfermedad o la suerte que un individuo corre, carecen por completo de significado y son entendidos solo en su dimensión fisiológica. Para estas visiones de lo humano la persona es un ser que responde a ciertos estímulos mecánicamente y sus respuestas no son más que eso, sin que pueda mediar algo como la libertad o el sentido de la existencia. Desde aquí la vida se vuelve tortuosa y carente de esperanza como lo describe Sartre en su libro *La Nausea*, escrito en el corazón mismo de la era moderna caracterizada por su ateísmo.

Crear en la existencia del alma es creer que la vida cumple con una función más allá de la propia existencia material, es decir, vivimos para algo, estamos aquí por una razón, y esa razón es aprender sobre el amor, experimentar nuestras limitaciones y buscar trascenderlas, aunque en este nivel de conciencia no alcancemos a comprender ese sentido del todo, ya que este puede servir a un propósito no material. Por eso el sentido de la vida puede estar más allá de la propia vida, como lo plantea Viktor Frankl en la logoterapia. Por eso, desde la dimensión espiritual como seres trascendentes.

Hoy en día existe una cantidad abrumadora de evidencia científica que da cuenta de este hecho. Cientos de miles de testimonios recaudados desde las más diversas disciplinas humanas dan cuenta de gente en salas de operación, bajo el efecto de la anestesia general, que son capaces de describir lo que ocurrió en la sala de operaciones como visto desde arriba, con mayor frecuencia cuando ocurrió un paro cardiorrespiratorio o cuando la persona estuvo a punto de morir, personas en estado de coma conectadas al encefalograma mostrando ninguna actividad cerebral que son capaces de relatar sucesos que ocurrieron durante su "inconsciencia", personas que tienen experiencias cercanas a la muerte en paros cardiorrespiratorios y por lo tanto experiencias, muchas veces extracorporales, en las que están frente a una luz que los llena de paz y amor y ante una presencia divina y superior, todo lo reportado por Elizabeth Kubler Ross con su trabajo con los moribundos capaces de ver a sus seres queridos ya fallecidos cuando la muerte se acercaba, los casos

de muertes y resucitaciones médicas en los que se narran experiencias místicas de distinta índole, los trabajos de regresiones hipnóticas como los realizados por Brian Weiss que dan cuenta de experiencias de vidas pasadas y los trabajos con estados alterados de conciencia, ya sea por medio de la respiración holotrópica o con sustancias psicodélicas como las realizadas por Grof que muestran distintas manifestaciones del mundo espiritual; y miles de profesionales de la salud mental de toda índole que producto de sus experiencias con las personas no han tenido más remedio que aceptar la existencia de esta conciencia extracorporal que es capaz de ser evocada y de reportar datos precisos aún ante la falla o ausencia del cuerpo material. En todos estos encontramos que el motivo de regresar a la vida está definido por las relaciones que tenemos con nuestros seres queridos, por asuntos que obstaculizan nuestras relaciones amorosas que debemos resolver o por aspectos que aun debemos realizar como perdonar, o llevar a cabo un acto que pague alguna deuda emocional, como un compromiso no cumplido o una traición realizada que pudiéramos tener con quienes son, por medio del amor, significativos en nuestras vidas, en resumen, somos enviados a esta vida a una lección de amor en cualquiera de sus complejas y muy diversas formas.

Así, las personas que llegan a nuestras vidas no son nunca producto de la casualidad, son personas que están ahí para un propósito espiritual, son aquellas con las que podemos tener asuntos pendientes, las que nos han de enseñar exactamente aquello que nuestra alma necesita en su camino de autotranscendencia, son las que nos colocan ante las circunstancias que es necesario que enfrentemos para aprender lo que venimos a aprender en esta vida.

Y el desarrollo espiritual siempre está asociado a el desarrollo de virtudes. Nuestra alma en su camino de perfeccionamiento tiene como tarea central el desarrollo de cualidades que nos hacen mejores seres humanos y que nos capacitan para la tarea de amar. Tal y como lo enseñan los guías espirituales de todas las religiones.

## V EL ORIGEN

Como ya dijimos, el amor es la energía que nos conecta a unos con otros, una energía mágica que nos vincula, que nos relaciona, que establece una unión entre dos o más personas en múltiples dimensiones. Que ocasiona que pienses en una persona que al instante te llama, que tengas el mismo sueño, que a cualquier distancia sepas que la otra persona está en peligro o tuvo un percance, que espontáneamente tararees la misma canción al mismo tiempo. Esta energía que nos conecta es la que hace que el otro nos importe, que nos duela su malestar o su des fortuna, incluso otorga un poder para que el otro nos lastime al alejarse o retirar su amor o darlo

en una forma que no es la esperada.

Esta energía ha estado siempre ahí, en una madre cocodrilo que protege a sus crías en el interior de su hocico, en las aves que vuelan al unísono generando una danza mágica en un atardecer, o las aves y mamíferos que viven en grupos que se cuidan, colaboran, acompañan, van en busca de alimentos que luego le comparten a los miembros de su familia, se reparten un sinfín de tareas, juegan y se alegran con la presencia del otro y entristecen por su ausencia.

El camino de la evolución es muy claro en este sentido, los seres más primitivos y, por lo tanto, más antiguos de la creación, manifiestan menos su amor, si bien, se observa la conexión que los vincula en forma invisible e inexplicable, como un banco de peces que nadan en absoluta armonía y sincronización teniendo claro su sentido de pertenencia; no se observan expresiones de afecto tan explícitas como en los seres que aparecieron después en el tiempo y que son más evolucionados, así, una madre reptil puede ver morir a sus crías sin ni siquiera parpadear, las aves y los mamíferos, en cambio, y sobre todo, los seres humanos, vivimos mucho más intensamente relacionados por medio del amor que los reptiles o los peces, por ejemplo. Al avanzar la evolución, el amor, es una posibilidad que se hace más y más evidente, sobre todo, a partir de que las especies son cuidadas directamente por su madre y nacen a un vínculo, es decir, a una relación que las une emocionalmente.

La naturaleza ha creado lo femenino y lo masculino por separado para que se atraigan y después se unan en una fusión que genera nueva vida. En el caso de las personas, no es diferente, somos el resultado de la unión de estas dos energías que se hechizan mutuamente gracias al amor para vincularse. Y en el caso de la pareja, en última instancia, esta atracción de las energías provoca el deseo de fusión con el otro, una fusión de la que provenimos.

Todos los seres humanos, idealmente, venimos del amor. Somos el producto del vínculo amoroso entre dos personas que se enlazan mutuamente y esa relación termina por engendrar a un nuevo ser humano. Alexander Lowen dice que la sexualidad sana es la expresión física del amor, así, del amor surge la sexualidad como su forma de expresión corporal, y de esta forma se juntan los gametos que cada miembro de la pareja aporta al nuevo ser que es, literalmente, producto de la fusión de ambos.

De antemano sabemos que muchas de las formas de relación, entre un hombre y una mujer, que terminan por engendrar a otro ser humano, son imperfectas, pero todas son intentos de amor, tal vez, defectuosos, incompletos o desviados, pero el vínculo humano que genera vida está movido por el amor en su esencia más pura. Y es que la energía amorosa

y la sexual están íntimamente relacionadas.

Mientras el amor está en el corazón, la sexualidad se aloja en la cadera. Las personas pueden tener estas dos energías estrechamente conectadas entre sí o no. Hay muchas personas que han divorciado su cadera de su corazón, esto con la intención de proteger al corazón, ya que cuando las cosas salen mal, suele ser el más perjudicado. Y aunque son los hombres los que tienen más dificultad para integrar estas dos energías, y las mujeres suelen estar mucho más conectadas con su corazón mediante su sexualidad, la situación de desconexión se puede dar en cualquiera. Sin embargo, así como el amor al irse incrementando va moviéndose hacia la cadera para expresarse en forma de sexualidad. Como cuando dos novios adolescentes que van cultivando su amor van teniendo expresiones de cariño físicas cada vez más intensas, hasta que estas son incontenibles y se descargan mediante la sexualidad. Lo mismo pasa a la inversa, la energía sexual que se experimenta con regularidad se va moviendo hacia el corazón y termina convirtiéndose en amor. Podemos observar con mucha frecuencia que una pareja que inicia un contacto sexual casual sin la intención de enamorarse, si se frecuentan por un periodo no demasiado corto, lo que van a generar a mediano plazo y sin proponérselo, es amor, al paso del tiempo se van a encontrar vinculadas y experimentando sentimientos por la otra persona. Con mucha frecuencia esto complica terriblemente sus intenciones iniciales. Por eso es que la sexualidad nos arroja resultados inesperados en el terreno del amor con mucha frecuencia. Esta es la prueba más clara que la sexualidad genera amor. No solo el amor genera sexualidad, sino que también, las relaciones sexuales están generando una energía que tarde o temprano se convertirá en amor.

Como terapeuta, me ha tocado ver a muchas personas que han cerrado su corazón y que han desvinculado completamente su sexualidad de este. Sin embargo, tarde o temprano la energía del amor se abre paso y la persona se enamora de quien es su pareja sexual, generando, en algunos casos, toda una revolución en su vida.

Así, la energía del amor crea vida por medio de la sexualidad, y no estoy diciendo que este sea su único fin, si no que es una de sus múltiples posibilidades. Y como resultado de ese amor se genera un nuevo ser que se aloja en el interior del útero materno creando un vínculo mágico y espiritual, también producto del amor. Es frecuente ver a las futuras madres completamente enamoradas del embrión que se encuentra en su vientre, y de ahí comienzan a pasar un conjunto de cosas un tanto sorprendentes. Por ejemplo, es frecuente observar a una madre embarazada adivinar con certeza el sexo de su hij@ que aún no nace, soñar con él o ella e identificar algunos de los rasgos que aún no tiene pero va a tener cuando se convierta en un bebé, o bien, al poco tiempo de su nacimiento, en medio de una reunión, estando su hijo en otra habitación, ponerse súbitamente de pie para ir a atenderlo, antes siquiera,

que comience a llorar. Una amiga me contaba que ella se despertaba siempre unos cuantos minutos antes de que su bebé lo hiciera, cuando este lloraba, ella ya lo esperaba. La madre y el hijo tienen una conexión más allá de lo físico y más allá de lo que la ciencia actual puede explicar. Y esta conexión es nuestro primer antecedente de amor a nivel de nuestro inconsciente más profundo.

Esta relación existe antes de nacer. El útero materno es un todo que sostiene nuestra vida, que nos contiene, nos nutre, nos protege. Y antes de nacer ya tenemos una relación por medio de este entorno que habitamos. Y desde dentro del útero materno escuchamos el corazón de nuestra madre que al latir nos da vida y nos inunda de amor.

Pero este estado de perfección no puede durar para siempre, al cabo de transcurrido la mayor parte del tiempo de gestación comienzan los problemas.

Antes de nacer y conforme nos acercamos al parto, nacen también nuestros conflictos amorosos, ya que experimentamos por primera vez el ser rechazados. Porque eventualmente este continente que albergaba nuestra vida se vuelve insuficiente en espacio, en cantidad de nutrientes, en oxígeno; y comienza por romper con nosotros. Las primeras contracciones nos indican que esta relación idílica está llegando a su fin.

El feto a término, afectado por un útero que lo comienza a aplastar, se ve orillado a tomar una decisión crucial, que es romper con todo lo que tiene, con lo único que ha tenido hasta este momento, con este vínculo mágico que tiene con su madre y que además lo mantiene vivo, pero al volverse la situación insostenible el feto es lanzado al vacío, a lo desconocido, el útero materno termina por expulsarlo y el bebé por lanzarse a una muerte segura, pues no conoce otra cosa, ni siquiera la existencia del exterior, al estar afuera su línea de vida (el cordón umbilical) será cortada, y con esto su vínculo materno, lo único que tenía, y además, su posibilidad de subsistencia.

Así termina su primer amor. Quien le dio todo, ahora lo expulsa y corta con él este vínculo mágico que los dos disfrutaban.

Y entonces sucede el siguiente milagro de la vida, el bebé al sentir su cordón umbilical roto y la primera sensación de asfixia descubre que puede respirar, que la vida continúa, ahora con suficiente espacio y oxígeno abundante, finalmente, cuando la madre lo toma en sus brazos y lo acerca a su pecho y este escucha nuevamente su corazón, el vínculo se restablece, hay nuevamente una sensación de completud producida por la conexión restablecida. El bebé descubre a su madre, ya no como algo envolvente y total, si no como una presencia cálida que forma parte del mundo exterior. Así el bebé pronto aprende que esta madre de afuera se acerca y se aleja, acude a su llamado ante el displacer del hambre o el

frío, lo alivia con su presencia, pero también lo suelta; y así, poco a poco, va ocurriendo una separación gradual en la que el bebé descubre que existe sin ella pero su retorno lo completa.

Esta es la naturaleza misma del amor que experimentamos a lo largo de toda nuestra vida. Una y otra vez nos enamoramos esperando sentirnos completos y una y otra vez experimentamos insuficiencia, el amor que obtenemos funciona durante un tiempo y luego deja de ser completamente satisfactorio y entonces sentimos que no llega en la forma esperada. Generamos una relación que es satisfactoria un tiempo y luego debe transformarse porque se ha vuelto insuficiente. Esto no quiere decir que toda relación este destinada a terminar, quiere decir que toda relación cumple un ciclo y después es necesaria su transformación, y de no ser posible vendrá su muerte. Entonces repetimos este ciclo que consiste en morir para nacer. De esta manera nuestro corazón se romperá un cierto número de veces y buscará reparar el vínculo que se ha perdido nuevamente. Tratando de encontrar este equilibrio entre la existencia individual y la sensación de plenitud que solo el otro puede darnos con su llegada. En el mejor de los casos, cada relación nos ayudará a dar un paso hacia adelante en nuestra búsqueda del amor que nos pueda hacer sentir plenos.

Como esta energía es la réplica del vínculo con la madre, y posteriormente lo será con la el padre también, las virtudes necesarias, son precisamente las que deben tener los padres; ya que son las que por naturaleza los hijos necesitan; así, todo vínculo amoroso es de alguna manera la recreación del vínculo que nuestros padres tuvieron con nosotros. La diferencia radica en que al inicio los padres sirven como modeladores de estas virtudes que le proporcionan al niño lo que necesita recibir, pero también le modelan de lo que está echo el amor. Las carencias o defectos en estas virtudes, por parte de sus padres, producen en la persona una herida que le hará difícil vincularse amorosamente con alguien cuando sea adulto. En estos casos, la tarea a realizar es clara, desarrollar estas capacidades que no adquirimos en su momento y la relación de pareja es el terreno perfecto para hacerlo.

Además, estas cinco virtudes son las que debe poseer toda pareja para que el amor logre prosperar, así, cuando somos niños las recibimos, y de adultos, se vuelven necesarias para avanzar en toda relación, necesitamos que nuestras parejas nos traten de esta manera, pero a su vez, debemos actuárselas a nuestra pareja a fin de construir una relación en la que la energía del corazón pueda expresarse plenamente.

Las cinco virtudes necesarias que son las que mencionamos con anterioridad son las que integran los cinco capítulos siguientes de este libro:

- 1.- Aceptación
- 2.- Compromiso
- 3.-Respeto
- 4.-Reconocimiento
- 5.- Lealtad

En el entendido de que cada virtud es una moneda de dos caras, en la que por un lado necesitamos ser aceptados, pero por el otro, debemos ser aceptantes. Necesitamos experimentar compromiso por parte de nuestra pareja, pero debemos ser comprometidos. Debemos ser respetados y debemos respetar. Ser reconocidos y reconocer; y por último, recibir lealtad y ser leales.

#### VI Primera Virtud: Aceptación

Al llegar al mundo nuestra energía de amor se dirige a lo que hay a nuestro alrededor. En el interior del útero materno no existe un mundo exterior para conocer y descubrir, pero al salir, nos encontramos con este mundo al que ahora pertenecemos, ahora la madre, nuestro primer vínculo de amor, se encuentra afuera. Pero el amor del bebé necesita sentirse aceptado por los que lo rodean en el exterior, para poder continuar con su camino de descubrimiento. Este recién nacido necesita sentir que tiene derecho a ser la persona que es y que es valorado por serlo. Niño o niña, moreno o rubio, de ojos grandes o chicos, claros u oscuros, con el carácter que tiene y con las particularidades en cuanto a intereses, aficiones y destrezas que irá desarrollando con el tiempo. Todas las expectativas que se depositen sobre él darán como resultado limitaciones a su deseo de ir hacia el exterior en su camino de exploración en el que se va convirtiendo en la persona que él verdaderamente es. El rechazo dará como resultado que esta energía vital no se despliegue completamente.

Todos, al nacer, tenemos derecho a un lugar en el mundo, a ser deseados, a que nuestra llegada sea motivo de alegría para nuestro entorno. Y de que esa virtud sea ejercida dependerá la fuerza con la que la energía vital se dirija al exterior. En el caso de rechazos significativos, la energía del amor se retrae y se redirige hacia el interior de la misma persona, generando el fenómeno de la introversión.

Así, el sentirse deseado y el hecho de que no pesen sobre el recién nacido expectativas, define en él el primer tema crucial en la vida amorosa de todo ser humano: saberse aceptado.

Este derecho permite que nos movamos hacia ser las personas que verdaderamente somos, con nuestras propias características, gustos, defectos y cualidades. Sintiéndonos amados por ser nosotros mismos.

Al ingresar a la escuela, el tema de la aceptación vuelve a estar en juego, ahora actuado por nuestros maestros y demás alumnos. Así, todos los niños están prestos a encontrar defectos en sus compañeros de clase y señalarlos. Cualquier anormalidad será motivo de exclusión y más vale a todos los niños contar con las características de aceptación que ese determinado grupo posee para no ser excluidos. Así, los niños van encontrando a sus pares y formando grupos en los que se sienten aceptados.

Estos primeros grupos a los que pertenecemos, que son nuestros primeros amigos, en una persona con buena autoestima, tienen la cualidad de ser donde podemos encajar siendo nosotros mismos, donde no habrá demasiados juicios sobre nuestra persona y nuestras características generales serán bien vistas. En el caso contrario de tener una autoestima baja, comenzaremos a dejar de ser nosotros para buscar ser aceptados por los demás.

Cuando alcanzamos la adolescencia, las cosas se complican un poco más, ahora la necesidad de ser aceptados proviene de los integrantes del sexo opuesto. Así, los adolescentes centran su atención en el tema de "gustarle o no gustarle" al otro género. Y es que "gustar" es, precisamente, saberse aceptado. Cuando una persona del sexo opuesto manifiesta que alguien "le gusta" está llevando a cabo un acto de aceptación de la otra persona. Quiere decir que tú forma de ser y tus características en general le parecen aceptables al otro. Y entonces inicia un cortejo, en donde mostrando nuestra mejor cara y haciendo alarde de nuestras cualidades, buscamos decididamente la aprobación del otro. En esta etapa los jóvenes se comienzan a tratar y a encontrar coincidencias en sus formas de ser. De esta manera se identifican y refuerzan la aceptación que el otro tiene de ellos, así como la de sí mismos al haber experimentado una cierta aceptación que proviene de afuera.

Es entonces que nace la primera relación de pareja de nuestras vidas. Es en plena adolescencia cuando llega la prueba crucial de la aceptación amorosa, que consiste en que otra persona se vincule a nosotros de manera romántica confirmando que somos personas que podemos ser aceptadas al grado que otro nos tome como "objeto" de amor. En el camino de descubrimiento de la pareja y conforme se van conociendo más, el tema de aceptación juega un papel fundamental ya que en el momento en que alguno descubra algo que no le parezca aceptable del otro, dará por terminada la relación. Por lo que, en estos momentos iniciales, solemos mostrar nuestra mejor cara. Por eso es que toma un tiempo conocer verdaderamente a otra persona, ver sus características tal cuál son, y poder ver más allá de la máscara que todos nos ponemos al

inicio para buscar la aceptación del otro.

Y así, pasado un tiempo; y después de haber vivido un número significativo de experiencias con la otra persona, llega el momento de descubrir sus defectos, o las cosas que a ti no te parecen aceptables. Y es entonces que debes tomar una decisión: "lo tomas o lo dejas". Y es que tarde o temprano hay que decidir si esta persona con la que estamos iniciando una relación se acerca a lo que quisiéramos, es decir, cumple nuestras expectativas, pero más importante es saber si ha llegado a tocar nuestro corazón. Hay características de las personas que evidentemente nos alejarán de ellas, también hay otras que como un imán nos atraen al instante. Usualmente es atractivo que posean características que nosotros no poseemos y nos gustaría tener y una forma de adquirirlas es a través de la pareja. También cuenta el estilo de vida y el proyecto que pueda existir en común. Es fundamental que no nos quedemos únicamente porque la persona "nos quiere" y pensamos que no va a ser fácil volver a pasar la prueba de la aceptación con alguien más.

El problema es que cuando tomamos la decisión de permanecer, la mayoría de las veces, no somos completamente aceptantes, y entonces comienza una lucha que puede volverse interminable: la lucha por cambiar al otro.

Cuando alguien trata de cambiarnos, nos hace sentir rechazados, y esto pega profundamente en nuestra herida inicial de rechazo. Y es que hay que considerar que como nadie tuvimos padres perfectos, cuando llegó el momento de ser aceptados después de nuestro nacimiento, todos experimentamos, en mayor o menor grado, una herida de rechazo. Así, a lo largo de nuestra vida, cada vez que volvamos a ser rechazados por alguien, esta herida se reactivará. Y hará que nuestra energía de amor se vuelva a replegar.

En el caso de estar con una pareja que, al no aceptarnos plenamente, intenta cambiarnos, ocurrirán uno de dos fenómenos. El primero es que la persona rechazada se va a esforzar por ser aceptada, y dejará de ser quien es realmente, solo para intentar conseguir la aprobación del otro. Pero esto no hace más que posponer el problema. Ya que al renunciar a aspectos fundamentales de su personalidad por imposición de otro, hará que se comience a sentir frustrada; y lo más probable es que le cobre al otro con la misma moneda; y entonces, comienza en la pareja una guerra de prohibiciones y condicionamientos en donde la relación de amor termina por destruirse, y en ocasiones, la pareja por separarse, en el mejor de los casos, en el peor, permanecen juntos haciéndose la vida imposible, acatando las prohibiciones que les impone su contraparte para adquirir el poder de hacer lo mismo con el otro. La segunda posibilidad es que, simplemente repliegue su energía amorosa y continúe en una relación que permanecerá insatisfactoria para ambos guardando en

secreto su añoranza de vivirse aceptados.

Muchas parejas viven en esta guerra, soportando el dolor que les causa no ser del todo aceptados por sus parejas e inconscientemente devolviendo la agresión con la misma moneda. Cuántas parejas vemos peleando por años exactamente por los mismos aspectos; o prohibiéndose actividades que disfrutaban hacer o luchando incansablemente por transformar un hábito que el otro no desea transformar. También están los que se "conforman con lo que tienen" al no aceptar verdaderamente los defectos que no les gustan de sus parejas, pero no asumiendo el reto que existe para sí mismos de volverse personas más aceptantes y compasivas con sus parejas y consigo mismas, quedándose en una mediocridad dolorosa e insatisfactoria para ambos.

La compasión es una herramienta poderosa para avanzar en la aceptación cuando así lo hemos decidido, ser compasivo es comprender amorosamente a los otros. Y es que finalmente todos somos como somos, sobre todo en cuanto a nuestros defectos, porque de pequeños fuimos lastimados y esta ha sido la forma en la que nos hemos logrado adaptar para sobrevivir. Ver la herida de nuestra pareja, su dolor y no solo su defecto ayuda en el camino de la aceptación.

Por eso, es vital que llegado el momento de pensar si te quedas con esa persona o no, consideres muy bien todas sus características, virtudes y defectos, pensando en que no va a cambiar, tú no lo vas a hacer cambiar, la otra persona es un paquete completo que, o tomas o dejas; y si lo tomas, tienes que saber que renuncias a luchar por que la persona cambie. Tienes que pensar muy bien si puedes ser compasivo con los defectos de tu pareja, si los puedes tolerar amorosamente sabiendo que son parte de la misma persona a la que quieres y de la que te sientes atraído. Y si bien, es cierto que las personas pueden hacer cambios para mejorar, estos cambios siempre son el resultado de su propia voluntad y no de la imposición de otro.

Cuando Erich Fromm afirma que el amor es una decisión, sin duda se refiere a esta etapa, a la de aceptación, que tiene más elementos de decisión que ninguna otra.

Con esto, no estoy afirmando que debemos de aceptar todo de todos. Evidentemente hay muchas cosas que son inaceptables o que por lo menos a nosotros nos parecen así, por eso conocernos verdaderamente es fundamental, saber qué somos capaces de tolerar y qué no, saber qué deseamos y qué apreciamos en otra persona verdaderamente. A veces, toma años de relación conocer la respuesta a estas preguntas, a veces, ha sido necesario permanecer en una relación por largo tiempo para descubrir exactamente qué es lo que no queremos en nuestras vidas.

La pareja es en sí mismo un espacio de confrontación en donde dos seres humanos con dos ideologías y formas de ser distintas van a chocar entre sí y a enfrentarse al otro y así mismos. Cuando vivimos solos, no vemos nuestros defectos, porque estos no chocan con otra persona, al convivir con alguien más, nuestros hábitos más simples se estrellarán en la forma de ser de la otra persona y surgirán los conflictos. También, es frente al otro, que aparecen nuestros defectos, nuestras carencias, nuestras limitaciones como seres humanos. El egoísmo, la falta de empatía, no saber escuchar, la avaricia, la deshonestidad, mentir, evadir, etc. Son conductas que afloran ante el otro, si no existiera ese otro estas actitudes tampoco. Estas características solo saldrán a flote al relacionarnos íntimamente con alguien. Estas peculiaridades permanecen invisibles al estar solos o en relaciones poco comprometidas, pero cuando profundizamos un poco más, entonces salen a la luz nuestras áreas de oportunidad.

Y ese es, precisamente, el regalo que nos hace la vida en pareja, nos ayuda a conocernos como ninguna otra experiencia. Y aunque la relación de pareja sea por definición un terreno de confrontación, es el espacio que más nos permite crecer y cambiar positivamente. Ya que gracias al amor, el vínculo que se ha creado no se puede disolver con tanta facilidad, como muchas otras situaciones en las que al sentirnos incómodos simplemente las abandonamos. Ya que este nos obliga a quedarnos, a permanecer, porque salir huyendo de lo que no nos gusta del otro o de nosotros mismos en presencia del otro; se vuelve demasiado doloroso, por lo que estamos frente a la disyuntiva de crecer como seres humanos o sufrir la pérdida del ser que amamos. Y es que si hay amor de por medio es más el dolor de la ausencia del otro que lidiar con sus defectos y con los nuestros, por eso la aceptación es una virtud indispensable, ya que sin ella no quedaría salida posible.

Por otro lado, no podemos partir del rechazo para transformar a otro o a nosotros mismos, el punto de partida siempre es la aceptación. Desde ahí ambos pueden crecer y transformarse en mejores seres humanos. En cambio, el rechazo nos hace ponernos a la defensiva y resistir el cambio que probablemente sea necesario debamos hacer.

Por otra parte, las expectativas son algo con lo que debemos tener cuidado, ya que toda expectativa se puede entender como rechazo y funcionar negativamente para la relación, ya que toda expectativa se convierte en una trampa que atrapa al otro y le impide ser la persona que realmente es. Al tener expectativas no dejamos que la otra persona sea o se convierta en la persona que ella realmente es. Porque nuestra expectativa lo condiciona a tener que cumplirla ya siempre hay una cierta necesidad de aceptación hacia la que nos movemos. Al mismo tiempo, las expectativas nos impiden apreciar las características reales que la persona si tiene y lo que va fluyendo de la relación en forma natural y espontánea

sin que pese sobre eso ninguna comparación.

Si, por ejemplo, una madre espera que su hija pequeña se convierte en doctora cuando sea grande, porque así podrá acudir a ella cuando siendo mayor se enferme, mientras la hija sueña con ir a África cuando crezca, a cuidar de los animales a una reserva. La expectativa de la madre se atraviesa en los sueños de la niña que debería soñar con libertad para finalmente convertirse en la persona que ella realmente es y vivir la vida que vino a vivir. Así, las expectativas de su madre se traducen en rechazo ya que lo que ella anhela no es lo mismo que lo que espera la madre y aparecerá inevitablemente un miedo a defraudarla y o a perder su afecto por desear algo distinto. Algo parecido ocurre con las parejas, las expectativas de nuestros seres queridos nos atapan alejándonos de nuestros sueños y vocaciones. Por eso, tanto los prejuicios como las expectativas son entendidas como un rechazo. Demasiados planes, demasiada rigidez en lo que esperamos, demasiados proyectos, nos harán difícil ser verdaderamente aceptantes con nuestra pareja.

Saber que tienes el derecho fundamental a ser la persona que eres, con tus gustos y preferencias, que tienes derecho a hacer las cosas a tu manera, que tienes el derecho a equivocarte y a tomar tus propias decisiones, que no tienes que complacer a nadie ni cambiar si tu no lo deseas, saber que tienes el derecho a elegir tu camino y hacerlo a tu modo, te hará entrar en una relación de pareja donde la aceptación esté garantizada.

## VII Segunda Virtud: Compromiso

La segunda virtud se vincula a nuestra vida en el momento posterior a que hemos nacido, ya que al estar fuera del útero materno nuestras necesidades ya no se satisfacen en forma automática, por lo que ahora es necesario que nuestros padres acudan a satisfacerlas. La presencia de nuestra madre ya no es permanente como lo fue antes, el bebé ahora depende de la conducta de otros para garantizar su supervivencia, y es la prontitud y la oportunidad con la que acudan, lo que la garantiza. Esto está definido, casi siempre, por su nivel de compromiso, que hará que estos padres resulten confiables para sus hijos o no.

La energía del amor seguirá su camino de expansión hacia el mundo exterior en la medida en la que pueda confiar, y esta confianza básica es producto de la certeza de que los cuidadores estén en la posibilidad de satisfacer amorosamente y con compromiso las necesidades del pequeño.

Son, los dos primeros años de vida, en los que los niños no pueden hablar ni caminar, cuando su dependencia es mayor, prácticamente absoluta. Este es el momento de nuestras vidas cuando éramos más dependientes de nuestros padres, y para sobrevivir, necesitábamos que fueran puntualmente a nuestro llamado, es decir, que se ocuparan

oportunamente de satisfacer todas y cada una de nuestras necesidades. Esa es la forma en la que un bebé se sabe amado, porque lo cuidan, porque se ocupan de él, porque acuden a su llamado, porque los padres están al pendiente y, en general, sostienen un compromiso de satisfacer sus necesidades que resulta adecuado para el recién nacido.

Los psicoanalistas se refieren a la posibilidad de construir una primera relación con la madre, que ya en el mundo exterior, existe para el bebé, pero eventualmente desaparece de su percepción, para luego regresar, como constancia objetal. Que no es otra cosa, si no la capacidad de sostener una relación que perdure en el tiempo con la misma persona, y esto es posible en la medida en la que esa otra persona tenga intervalos de ausencia-presencia más o menos constantes que permitan que el bebé pueda anticipar el retorno de la madre adecuadamente y sentirse confiado que sus necesidades serán cubiertas, de esta manera es posible construir un vínculo con ella. La inconstancia de los padres y su impredecibilidad dará como resultado una angustia crónica y el impedimento para generar la constancia objetal, pieza clave para la construcción de una relación sana con cualquier otra persona.

Si nuestros padres no fueron buenos depositarios de nuestra confianza para atender estas primeras necesidades y no estuvieron oportunamente cuando los necesitamos; entonces se produce en nosotros la herida del abandono, que está acompañada de un enorme miedo a confiar en los otros. Fenómenos como las adicciones o la codependencia se explican por esta herida. Afecta como nos relacionamos con los satisfactores que vienen de afuera, si nuestros padres satisficieron adecuadamente nuestras necesidades en esta etapa, pasamos a la siguiente sabiendo que nuestro bienestar no depende de lo externo, sin embargo, si no satisfacen suficientemente nuestras necesidades básicas, se queda atorada la energía en esa forma particular de satisfacernos, y entonces, vamos por la vida buscando retribución desde el exterior, pero al no ser esta la solución a nuestros problemas de ansiedad o de vacío interno, aumentamos la dosis, generando un consumo compulsivo que termina convirtiéndose en adicción. Y es que las personas con esta herida creen que la satisfacción esta afuera de ellos, en las sustancias, en los objetos que compran, en las personas que conozcan, en las relaciones que tengan, etc. Sin descubrir que la única satisfacción plena solo puede provenir de la actitud que uno genera frente al mundo. Los portadores de esta herida entablan relaciones para aferrarse a ellas, para obtener lo que no obtienen en sus vidas por si mismos, y entonces, le demandan a la relación excesivamente, hasta que la asfixian, siempre con el reclamo de que no fue suficiente, que la otra persona no dio todo lo que de ella se esperaba.

Los padres causantes de esta herida son padres "niños", es decir, inmaduros, tienen una gran dificultad para satisfacer las necesidades de sus hijos oportunamente, pues su propia inmadurez los hace a ellos mismos dependientes, y por lo tanto, incapaces de darle a sus hijos lo que

están requiriendo. En el peor de los casos, estos padres terminan abandonando a sus hijos, que conscientemente saben de lo que fueron víctimas, saben que tuvieron que salir adelante por sí solos y que hubo muchas carencias en su desarrollo. Pero existen otras formas de abandono encubiertas que a veces son hasta aún más perjudiciales como la sobreprotección, que no es otra cosa si no abandono disfrazado ya que los padres sobreprotectores no satisfacen verdaderamente las necesidades de sus hijos, si no, las de sí mismos, en una forma encubierta en la que pareciera que lo hacen por ellos. Esto termina generando confusión ya que los hijos creen que el abandono es lo único que no les pasó ya que los padres sobreprotectores siempre hacen alarde de cuanto han dado por sus hijos, sin embargo, este "sacrificio" no es otra cosa que un abandono en una forma encubierta. Y es que todo padre sobreprotector es un padre inmaduro que, en realidad, antepone sus necesidades a las de sus hijos. Quienes crecen con culpa y un sentimiento de deuda hacia sus padres por el sacrificio realizado.

Dicha deuda violenta el derecho que todo pequeño tiene a depender, a necesitar de sus padres para sobrevivir, este sentimiento de deuda es un grave impedimento para abrir nuestro corazón a las futuras relaciones amorosas, ya que desde ahí existe pánico, de que frente a nuestra necesidad, el otro tomará ventaja y la usará para cobrarnos alguna cuenta pendiente. Y es que al amar y abrir verdaderamente nuestro corazón se genera una "necesidad" del otro sana, que es bastante lógica, propia del verdadero amor. Erich Fromm se refiere a ella como este famoso: "te necesito porque te amo" en vez del patológico: "te amo porque te necesito." A las personas con culpa de depender, esta situación les resulta inaceptable y reaccionan asumiendo una actitud de soberbia que pretende demostrar que no se necesita de nadie. Cerrando, con esto, toda posibilidad de amor profundo.

Un padre adulto, por el contrario, es capaz de satisfacer las necesidades de sus hijos, las que siempre antepone a las propias. De esta manera genera confianza en sus hijos para recibir, al experimentar esta confianza el corazón del hijo se abrirá porque sabe que puede confiar, que lo que necesita del exterior llegará adecuadamente, por lo que la angustia se extingue y avanza adecuadamente a la siguiente etapa de desarrollo.

Así, cuando somos adultos, la presencia de la persona amada en tiempo y forma permite la posibilidad de abrirle nuestro corazón nuevamente. Ya que reconocemos que podemos confiar.

En toda relación de pareja, nos colocamos siempre, en mayor o menor grado, en manos del otro. Tarde o temprano, la confiabilidad de la que la otra persona es capaz, se hace decisiva, y en la medida en la que la relación avanza y se contraen nuevos compromisos, esa interdependencia crece y se vuelve cada vez más necesario que el otro sea una persona

confiable, aún para nuestro bienestar más básico.

Si nuestro amor es puntual, acude cuando hemos quedado, tiene palabra, es decir, hace lo que dice, cumple sus promesas y en términos generales sabemos que contamos con esa persona en una forma constante y predecible, entonces sabemos que podemos abrirle nuestro corazón.

Sí, por el contrario, la persona con la que pretendemos entablar una relación no es confiable, en cuanto a que no acude a los compromisos establecidos, el corazón identifica la imposibilidad de la constancia objetal y no logra abrirse por completo.

La causa de que muchas personas se relacionen con otras que no satisfacen esta virtud fundamental, es que de niños tuvieron padres que no fueron confiables en cuanto a esta característica; y entonces buscan recrear su herida luchando porque este nuevo amor cambie y cumpla con lo que no fue capaz de cumplir en la infancia. Evidentemente esta lucha no es amor. Es tan solo la energía del conflicto neurótico atrapada ahí por años, tratando de que quien no estuvo, finalmente acuda.

Una paciente, que tuve hace algunos años, intentaba salvar su matrimonio, ella se encontraba muy enojada por las constantes faltas a los compromisos establecidos que tenía su marido, el más significativo había sido cuando nació su primer hijo; él desapareció los siguientes dos días por estar bebiendo con sus amigos, mientras la paciente sacaba adelante la tarea de convertirse en madre primeriza por si sola. Años después sucedían situaciones como la de que el marido olvidaba recoger a su hijo de cinco años en una fiesta infantil como había quedado por encontrarse en una reunión bebiendo. Pero esta tragedia matrimonial había comenzado muchos años atrás, cuando durante el noviazgo, él solía ser impuntual con cierta frecuencia, no acudía a algunos compromisos, etc. Todo este tiempo ella luchó por que él se volviera responsable, y aunque ocurrieron avances en momentos, todo se venía abajo nuevamente con el siguiente olvido y consecuente abandono. Finalmente ella comprendió que él no tenía la madurez para formar una relación de pareja y decidió divorciarse. También entendió que se había casado con él, recreando la herida que su madre le había causado, estando severamente deprimida y siendo incapaz de acudir a satisfacer sus necesidades oportunamente durante sus primeros años de vida.

El aprendizaje para ella había quedado claro, no era posible abrir nuestro corazón verdaderamente si no existía la confianza que genera la virtud del compromiso.

Así, toda relación necesita fundarse en una confianza básica, que es la certeza de que contamos con el otro, no de manera infinita, esto sería una demanda imposible de satisfacer. Si no tal y como la otra persona lo ha

propuesto. Básicamente se trata de que honre su palabra.

Las relaciones de pareja pueden tener intervalos muy distintos para encontrarse, para hablar, para realizar las actividades que hacen juntos. Hay quienes se ven poco o se hablan poco y hay quienes se ven con mucha frecuencia y se hablan con mucha frecuencia. Sí existe la formalidad de acudir oportunamente a estas actividades la relación puede subsistir. Sin que importe tanto la frecuencia con que una determinada pareja se procure. Si, por el contrario, no existe este compromiso la relación terminará por destruirse, aún y cuando parecieran muy cercanos.

### VIII Tercera Virtud: Respeto

Podría parecer que el respeto es algo demasiado obvio para ser incluido en una teoría sobre el amor, podíamos pensar que es un valor que queda por entendido que debe existir en toda relación humana, pero no resulta tanto al observar cómo muchas parejas fracasan por la ausencia de este elemento. Y es que, además, no me quiero referir al respeto en una forma coloquial, ni como una mera norma de educación. Si no, a una forma muy particular de consideración hacia el otro que se hace necesaria en la energía del amor. Para efectos de esta exposición, por respeto, entenderemos, el derecho que tiene toda persona, pero en particular, la pareja a decir que no. Y nuestra obligación de acatarlo.

Cuando somos pequeños y llegamos a la edad de 3 años, ocurre que hemos adquirido la posibilidad de hablar para relacionarnos con las otras personas. Y descubrimos que las palabras tienen un gran poder. Se pueden utilizar para obtener lo que deseamos, para dar afecto, para complacer a los padres, inclusive, como armas que son capaces de lastimar y herir a las otras personas, pero a esta edad en particular, existe una cualidad de las palabras que interesa al niño especialmente. Esta es la posibilidad de poner límites mediante ellas, y a esta cualidad se asocia inevitablemente a la palabra "NO"; que representa el derecho que toda persona tiene a poner límites con respecto al exterior y al resto de la gente. Con frecuencia, a esta edad, se convierte en su palabra favorita. Y los pequeños dicen que no a prácticamente cualquier pregunta, dicen "no", aún al ofrecerles cosas que ellos desean, incluso, ante las preguntas que no entienden, esta se vuelve su respuesta automática antes que cualquier otra cosa; y es que, es justo en esta etapa, que se está ejercitando, y por lo tanto fortaleciendo, la posibilidad de que las personas del exterior cesen en sus acciones dirigidas hacia el pequeño. De esta manera se genera una cierta seguridad con respecto a su entorno. Siempre y cuando el entorno sea respetuoso de estos límites que el pequeño está aprendiendo a poner.

A esta edad los niños están deseosos de intentar hacer las cosas por sí solos, buscarán ponerle un límite a los padres que antes controlaban todas sus actividades, intentarán realizar por si solos tareas en las que antes

recibían ayuda, ahora preferirán caminar a ser cargados, intentaran bajar una escalera, escoger ellos mismos su ropa, vestirse por si solos y anudarse los zapatos sin ayuda, Alexander Lowen describe este derecho, como el derecho a no depender.

El niño de tres años comienza a tener un control sobre las interacciones que lleva a cabo con las otras personas y a sentir seguridad de que los otros cesan en su conducta hacia su persona cuando ellos no se sienten cómodos, entonces construyen una seguridad fundamental para relacionarse.

Sí por el contrario, los padres o las personas a cargo no respetan estos límites que el pequeño trata de imponer, entonces se les conoce como transgresores y vulneran en el niño la posibilidad de poner los límites tan necesarios quedando vulnerada su seguridad para relacionarse.

Encontramos a muchos adultos que con frecuencia acuden a donde no quieren ir, se dedican a cosas que no les gustan o permanecen en relaciones que los lastiman. Esto ocurre porque en la infancia temprana padecieron padres o cuidadores transgresores que vulneraron su capacidad de decir: "no" y poner límites a la acción del otro sobre si mismos cuando esta estaba resultando molesta.

Todo niño cuyos padres no respetaron su derecho a decir "no", ocupa su energía en "resistir" a unos padres transgresores, como el niño tiene menos poder que los adultos a su cargo, su único camino para recuperar el control sobre su persona, es resistirlos con agresión pasiva, es decir, oponerse, no con lo que hace, si no, con lo que deja de hacer. Romper las expectativas que los padres tienen de él, olvidar las tareas que de él se esperan, no comprender las cosas para evitar realizar una tarea que le encomendaron, sufrir accidentes que lo hacen fallar continuamente en la conducta que de él se espera, etc. Son solo algunas de las estrategias que la mente inconsciente comienza a utilizar para resistir a estos padres que no aceptarán un "no" como respuesta. La agresión pasiva resulta en una estrategia formidable ya que no se le puede combatir abiertamente, ya que la persona nunca se hace responsable de sus actos, aludiendo que ella no hizo nada, que simplemente así sucedieron las cosas, y en efecto la persona no hace nada, y es ahí donde radica su agresión con la que combate el intento de los padres de sobre controlarlo.

Así, al entrar a un proceso de enamoramiento y pasar las dos primeras etapas, llega un sentimiento de pérdida de control, sobre todo, una vez que tu pareja te ha aceptado y se ha mostrado como una persona confiable.

Entonces surge un temor a perder el control de ti mismo, ya que tu deseo de amor quiere fundirse con el otro, y eso precisamente, amenaza la esencia de la persona que eres. ¿Hasta dónde vas a ceder en tus gustos o

inquietudes? ¿Hasta dónde vas a perderte a ti mismo con esta nueva persona para, en mayor o menor grado, dejar de ser tú?

Quiero señalar que quién no observe este dilema no está abriendo del todo su corazón. Ya que al avanzar en una relación de pareja inevitablemente vamos sufriendo pérdidas en nuestra individualidad que despiertan estos temores.

Y entonces se hace necesario poner a prueba este tercer elemento. La posibilidad de "decir que no". De ponerle límites a tu pareja y de preservar para ti mismo algunos aspectos de tu persona y recuperar el control de una parte de tu vida.

Evidentemente no se trata de decir que no a todo, porque entonces la relación se destruye. El "no" constante hace imposible el construir algo con alguien. La relación se alimenta de los "sis" que la pareja se va dando. Y como toda elección representa una renuncia, al formar una pareja hay algo de tu vida individual que inevitablemente se perderá. Existe una parte de todo individuo que se necesita sacrificar en favor de la relación, quien no esté dispuesto a sufrir esta pérdida no podrá tener nada. Pero como todo está echo a base de equilibrios entre opuestos. Tampoco es sano renunciar a todo de nuestra vida individual. Lo que realmente importa es que a la vez que somos capaces de ceder terreno a favor de la relación y de una vida en común, también existe la posibilidad de poner algún límite cuando se vuelve necesario.

Cuando nuestra pareja comprende nuestro derecho a decir "no" en ciertas circunstancias sentimos que dentro de nuestra relación existe respeto, tercera virtud esencial para que el amor florezca.

Al no sentirnos sobre controlados porque nuestra pareja no es transgresora entonces podemos seguir adelante ya que nos hemos recuperado a nosotros mismos.

El corazón necesita saber que mantiene aún el control sobre sí mismo antes de poder entregarse del todo. Así, la posibilidad de tener una pareja que se detenga frente a nuestra negativa nos devuelve la seguridad dentro de la relación.

Claro que esto nos mete de lleno en el antiguo, y tal vez, clásico dilema del amor, consistente en cómo amar sin poseer.

El sobre control es con frecuencia el más grande enemigo del amor. Puede asfixiarlo por completo en poco tiempo. Y es que muchos venimos de familias con padres sobre controladores que nos hacen creer que quien nos ama nos ha de limitar en muchas de las cosas que disfrutamos o en la esencia de lo que somos. ¿Cuántas madres no dictan a los hijos cómo comportarse hasta en los más mínimos detalles y los alejan de cualquier

cosa que ellas consideren un riesgo a fin de que sus hijos se mantengan seguros impidiéndoles desarrollarse sanamente?

Exactamente lo mismo observamos en las relaciones de pareja en la que vemos a las personas que sienten que tienen el derecho de mandarle a su pareja las actividades que puede y no puede hacer, sin importar el peso que estas actividades tengan para el otro. Estas personas han aprendido que el amor es control. Sin embargo, lo que van a experimentar en la realidad va a ser la extinción de su vínculo amoroso ya que la transgresión que les propina su pareja, con el tiempo, hará su vida inaguantable alejándolos de la alegría de vivir y del derecho fundamental que todos tenemos de tener las preferencias que definen nuestra personalidad. Debemos de partir del principio de que la relación es entre dos adultos; o en su defecto, entre dos pares, en donde ninguno debe tener mayor poder con respecto al otro, donde pueden dialogar sus puntos de vista, alertarse sobre los riesgos asociados a una determinada actividad, expresar desacuerdos, pero nunca ordenar al otro en términos de subordinación, ni considerando que el otro tendría la obligación de obedecer. Esto lo hacen, tanto los hombres musulmanes, con las mujeres a las que convierten en menores de edad, como las mujeres latinas, que forman matriarcados con hombres sometidos que terminan pareciendo más sus hijos que sus parejas. Al sobre controlar al otro lo perdemos como pareja, en el sentido más literal de la palabra. Una pareja esta echa de equilibrios y contra pesos, de dos personas que se acompañan, se aconsejan, se comunican y se respetan.

El verdadero amor, poco tiene que ver con el control de la otra persona, y aunque todo vínculo profundo implica el enfrentamiento de dos individualidades y la dificultad de conciliar dos intereses distintos, el respeto profundo hacia el otro, hacia su individualidad y hacia el derecho de conservar, aunque sea un poco de, su intimidad es fundamental.

Como en todos los demás casos, es frecuente que una persona que proviene de una familia con padres transgresores elija una pareja con similares características. O bien que adopte el rol, ya conocido, de sobre controlar, y para ese fin necesita a alguien que permita el sobrecontrol. Así se relacionan un sobre controlador con alguien con dificultad para establecer límites. La persona sobre controlada va a haber desarrollado la capacidad de no sentir, sobre todo, enojo, para resistir a sus padres, y ahora a su pareja, por lo que tenderá a negar lo que realmente desea y lo que siente en cada circunstancia en la que experimente frustración al no conseguir o poder hacer lo que en realidad desea, con mucha frecuencia terminará por ni siquiera saber qué es lo que en realidad quiere y canalizará su enojo en forma de omisiones y fallas inconscientes que terminarán despertando, cada vez más, la ira de su pareja sobre controladora, quien sentirá que no es tratado con la suficiente atención, pues sentirá que su contraparte siempre atina a no cumplir sus expectativas. Así las parejas construyen una guerra de sobre control y

decepción donde la parte sobre controladora se siente cada vez más decepcionada y la parte omisa retira cada vez más sus sentimientos, perdiéndose en la nada y sin saber qué es lo que realmente está experimentando.

Una Pareja que acudió a orientación conmigo hace unos años, enfrentaba un problema de esta índole. Ellos tenían una casa fuera de la ciudad que visitaban los fines de semana. El domingo por la tarde después de comer él acostumbraba tomar una copa de su licor favorito, posterior a eso empacaban el coche e iniciaban el regreso a la ciudad. En algún momento ella comenzó a considerar que beber alcohol e ir a carretera en el auto junto con sus hijos era mala idea. Entonces decidió prohibirle a su marido beber licor antes de partir. En un inicio él acató la prohibición, pero posteriormente decidió revelarse y continuar haciendo lo que disfrutaba, solo que ahora a espaldas de su mujer, ella comenzó a detectar el engaño oliendo su aliento, posteriormente decidió desenmascarlo marcando discretamente el nivel de las botellas para detectar cualquier faltante. Él, al sentirse fiscalizado, empezó a comprar el alcohol a escondidas y a ocultarlo de los ojos de su esposa. Posteriormente ella encontraba las botellas y tras un pleito él buscaba otro escondite. Y así, a cada intento de control de ella, siguió un acto de rebeldía de él. Entre más ella se comportaba como una niña sobre controladora, él se volvía más un niño rebelde. Y es que, como si fuera una balanza, a cada paso de alguno hacia el extremo producía exactamente el mismo efecto en el lado contrario. La solución al conflicto también fue bastante evidente, en la medida que ella fue soltando su papel de madre sobre controladora, él fue asumiendo su rol como adulto dentro de la relación y llegaron a cabo una negociación en la que finalmente ambos encontraron un acuerdo satisfactorio.

## IX Cuarta Virtud: Reconocer y ser Reconocido

Después de que el niño, entre tres y cuatro años, ha aprendido a decir que no y ha ejercido su derecho a poner límites, viene la etapa en la que necesita ser reconocido, y el "no," se convierte en: "mira." En esta etapa los niños son verdaderas aspiradoras de atención y demandan a los padres toda la que puedan obtener. Necesitan para sí que los padres les dediquen una gran cantidad de tiempo, pero sobre todo, de energía. Prestarles atención se vuelve casi una esclavitud de todo padre comprometido. En esta fase el niño no ha generado aún un sistema de autovaloración, por lo que necesita ser visto, reconocido y retroalimentado desde el exterior. Esto no quiere decir que debemos colmar a los niños con falsos elogios y halagos excesivos, estos no tendrán ninguna utilidad para el niño ya que no puede fundar su autoestima en hechos falsos. Otro error frecuente de los padres, en esta etapa, es la sobre calificación de los hijos, al juzgarlos continuamente o llenarlos de críticas. Lo que es necesario hacer, es simplemente observarlos, conocerlos, escucharlos y

retroalimentarlos con amor y sinceridad.

Un niño reconocido es un niño que crece con una autoestima sana y con capacidad de auto valorarse. Sí, por el contrario, cuando somos pequeños, no recibimos esta atención necesaria, entonces seremos adultos que compulsivamente estemos buscando ser reconocidos y valorados desde el exterior; esto mediante la exaltación continua de nuestros logros y cualidades que presumimos ante los demás con la ilusión de ser apreciados, y al entrar a una relación de pareja la búsqueda de este reconocimiento será aún mayor, y la necesidad de hablar de nosotros mismos y hacer notar nuestras cualidades irá en aumento, pero a pesar de esto, casi siempre, sentiremos que la cantidad de reconocimiento que obtenemos, es insuficiente.

Con independencia de cuál haya sido nuestra historia personal, el tema de ser reconocido, es un pilar en toda relación humana. Ser vistos, constituye una necesidad tan básica como respirar, por eso la peor agresión es, y ha sido siempre, ser ignorado. Cuando mi hija era pequeña y acudíamos a clases de entrenamiento canino para nuestra mascota, aprendí que cuando el perro fallaba en la instrucción que debía realizar, la manera de sancionarlo por parte del amo, consistía en darle la espalda por unos segundos, esto bastaba para que el perro supiera que se había equivocada y se sintiera suficientemente castigado para no volver a errar, inmediatamente pensé que si así era para los perros, en los humanos, sin duda, era muchas veces mayor el efecto del estímulo negativo que tiene que te retiren la atención y sentirte no "visto" en el sentido más amplio de la palabra. Esto lo saben muy bien las empresas que suelen tener programas que reconocen a sus empleados. Muchas tiendas y restaurantes tienen en un lugar visible un cuadro con la foto del "empleado del mes," lo mismo hacen los ejércitos, las policías o las instituciones educativas entregando condecoraciones, menciones y reconocimientos. Ya que saben que los seres humanos continuamente estamos buscando el ser reconocidos, siempre buscamos quién verdaderamente nos vea y nos valore, y si encontramos quien lo haga, nos vamos a sentir profundamente atraídos en esa dirección.

Siendo terapeuta he escuchado repetidamente la queja de que muchas personas no se sienten suficientemente vistas o valoradas por sus parejas. Y esta situación fácilmente puede conducir a un fracaso en la relación. Si de niños no fuimos suficientemente vistos o fuimos demasiado criticados, esta necesidad se acentuará al estar dentro de una relación de pareja, y vamos a esperar que nuestra pareja nos dé aquello que nuestros padres no nos dieron. Si no lo obtenemos, nos vamos a sentir profundamente lastimados de no recibirlo o de repetir la situación que vivimos en la infancia.

Por su propia naturaleza, es en las relaciones de pareja donde pretendemos satisfacer nuestras necesidades afectivas más íntimas. Y es

por eso por lo que surge con gran fuerza esta necesidad en toda relación. Siempre esperamos ser visto y reconocidos por las personas que comparten nuestra vida. Y con mucha frecuencia terminamos enamorándonos y quedándonos con quien está suficientemente cerca de nosotros para apreciarnos; así, es frecuente que un médico termine relacionándose con una enfermera, un abogado con su secretaria o un hombre de negocios con su asistente, finalmente es esa la persona que continuamente está lo suficientemente cerca para apreciarnos. Y es que cuando la casa y el trabajo están demasiado separados uno del otro, el reconocimiento no vendrá del hogar y las personas terminan buscándolo en sus sitios de trabajo.

El reconocimiento es un arma poderosa para atraer a alguien, difícilmente lo resistimos, como estrategia de manipulación, es sin duda, la más efectiva. Las personas suelen optar por un trabajo o por una relación interpersonal en la que se sientan más reconocidos, aunque esta implique menores beneficios o sacrificios. Y es muy probable que nos sintamos tentados a iniciar una relación con quien nos está dando este reconocimiento que no obtenemos en casa, por lo mismo, es frecuente que las personas caigan en una infidelidad por esta misma causa.

Pero es importante recordar que tanto los halagos excesivos y no del todo sinceros, como las frecuentes críticas y juicios severos, no suelen ser muy útiles en el mediano plazo, y si bien, los primeros, son profundamente seductores en un inicio, no van a nutrir la relación en un largo plazo, por la misma razón que no es posible comprar algo con un billete falso que alguien nos ha dado. La sobre crítica, también parece un tipo de reconocimiento en un principio, personas que han sido ignoradas por mucho tiempo se pueden sentir vistas en una situación de sobre crítica o sobre control ya que por lo menos están recibiendo una gran dosis de atención. Claro que a mediano plazo esta forma de recibirla se vuelve incómoda e impide desarrollar nuestra individualidad y ser verdaderamente la persona que somos.

Lo que realmente nutre la relación es el conocimiento profundo del otro, la verdadera empatía consistente en "empatarnos" con la otra persona, ponernos en sus zapatos, ir más allá de la conducta observable e imaginarnos el origen de esa determinada necesidad o actitud como una forma de adaptación a una carencia que no fue satisfecha en su infancia, por ejemplo: ver en la timidez a un niño que experimentó rechazo; en la presunción a un niño que no fue reconocido; en la dependencia a uno que sufrió de abandono, etc. E imaginarnos como nos sentiríamos nosotros de haber estado en esa misma situación, o bien, cómo nos hemos sentido al estar realmente en situaciones similares o equivalentes. La verdadera empatía es el resultado de una observación paciente y continua de la otra persona. Es mediante el acto de llevar nuestra "atención" al otro en el sentido más amplio de la palabra; y luego, ser capaces de decirle lo que vemos a cada momento con profunda compasión, entendida como

comprensión amorosa. No como juicios, si no, como un entendimiento aceptante de otro ser humano. Sabiendo que nosotros mismos no somos tan distintos ni tan perfectos con respecto a nuestra pareja. Es importante recordar que la base de todo esto se consigue con prestarle atención, con estar verdaderamente presente y ver a la otra persona y escucharla realmente.

Así, una pareja amorosa, al recibir la petición de reconocimiento de su conyugue, que le muestra una tarea de regular calidad; por ejemplo, una ama de casa inexperta que se la pasó haciendo la comida toda la mañana y pregunta: ¿cómo me quedó? El marido amoroso podría responderle: "parece que necesitas practicar otro poquito, seguramente cada vez te quedará mejor" Y aunque esta respuesta puede no resultar del todo atractiva para quien la recibe, siembra una semilla de confianza en el sentido de que sabe que de su esposo recibirá la verdad, y eso es más valioso que un halago no sincero que la hubiera hecho sentir mejor, pero le hubiera sembrado desconfianza para futuras ocasiones o situaciones más importantes en donde esta honestidad y transparencia del otro son un valor fundamental para soportar la relación.

Este reconocimiento del que hablamos no consiste en alabar ni ser alabado por las personas que nos quieren, consiste en que las personas que tenemos más cerca sean una fuente confiable de retroalimentación porque nos conocen mejor que nadie y porque valoramos su opinión sincera y honesta.

Erich Fromm decía que el amor es el deseo de conocer cada vez más al otro. Y este conocimiento requiere necesariamente de prestarle la atención necesaria, involucrarnos, interactuar, en ocasiones, incluso, pelear es parte de estar en una relación, mucho avanzan las relaciones a través de discutir y enfrentarse a sus propios desacuerdos, esa es, también, la energía que con frecuencia necesitamos poner dentro de la relación.

Saber pelear es una cualidad indispensable de toda relación que busque sobrevivir, hay muchas que evitan el conflicto por temor a que se salga de control o simplemente porque demanda una gran cantidad de energía, o bien, porque en sus familias de origen, aprendieron que los conflictos no se resolvían, que simplemente eran destructivos y que o servían para arreglar nada, pero ninguna relación sobrevive sin enfrentar sus embrollos y vivirlos intensamente. Hay parejas que se muestran casi como un modelo a seguir, sin pelear, sin discusiones ni desacuerdos y repentinamente sorprenden a todos sus conocidos con una ruptura repentina. Entonces, la gente de al rededor dice: "lo pensamos de todos, menos de ustedes, nunca peleaban." Y en cambio, observamos que, muchas parejas que pelean con cierta frecuencia parecen encontrar la forma de subsistir a través del tiempo, y es que el conflicto también es energía acumulada que se debe liberar, el secreto es que las parejas

deben saber pelear. Y aunque este material no persigue profundizar demasiado sobre este tema ya que existen excelentes autores y mucho material disponible. Particularmente les recomiendo a Marshall Rosenberg, y su teoría de la comunicación no violenta. Aquí les comparto algunos lineamientos fundamentales. Primero: Hablar de uno mismo, en lugar de lanzarle adjetivos a la otra persona, debemos expresarnos de lo que nos sucede a nosotros, no de lo que la otra persona es. Por ejemplo, en lugar de decir: "tú eres un agresivo," diremos: "yo me sentí ofendido con lo que dijiste" y de esta manera asumimos nuestra responsabilidad, sin duda, tenemos derecho a sentirnos ofendidos, sin embargo, el problema es nuestro, lanzarle un adjetivo a la otra persona no va contribuir a resolver nada y en cambio va a agravar mas el problema, ya que el otro se sentirá ofendido de recibir nuestro adjetivo y ya no estará dispuesto a escuchar nada. El segundo punto es olvidarnos de que alguien tiene que ganar, hemos aprendido que discutimos para ganar y en este intento de ganar todos pierden, tenemos que modificar el objetivo, discutimos para expresar, y en segundo lugar para tratar de comprender y ser comprendidos, no para derrotar al otro. Todo aquel que busque ganar en una discusión será más lo que pierda al mediano plazo. Ya que a nadie le gusta perder. Y nuestra pareja nos retirará su amor en la medida en la que sienta que "siempre" la hacemos perder. Expresiones como: "Te lo dije", deberían ser erradicadas del vocabulario de toda pareja, ya que no construyen nada, más que intentar generar una superioridad de uno hacia el otro, el otro ya sabe que se lo dijimos, pero qué se gana con recalárselo, desde una actitud más compasiva, protegemos a nuestra pareja, y con gusto le evitamos el mal sabor de boca que viene por haberse equivocado. Y es que la pareja es un equipo, que debe aliarse para alcanzar sus objetivos, y nunca tratarse como enemigos, esto es muy mala idea, porque tu pareja seguirá a tu lado después del pleito y no conviene tener a un enemigo tan cerca, por eso es que debemos ser sus primeros protectores y aliados. Aún durante una disputa.

Otro elemento fundamental del reconocimiento es la congruencia, que consiste en ser personas auténticas, que nuestras respuestas y reacciones sean de acuerdo con lo que estamos sintiendo y pensando. La congruencia nos da juicio de realidad de lo que ocurre, y nos permite conocer a nuestra pareja y saber lo que nuestras acciones provocan en ella o él. Ser congruente tiene que ver con ser espontáneo, natural, transparente. Quiere decir que nuestras emociones, nuestros pensamientos, nuestras palabras y nuestras acciones se encuentran alineadas sobre el mismo eje. Solo así las demás personas sabrán que esperar de nosotros, nos podrán conocer verdaderamente y verán como nos sentimos con cada situación que nos toca vivir. Una pareja que actúa con congruencia evita que nos engañemos nosotros mismos, o que tengamos falsas ideas de lo que en realidad sucede, la congruencia de nuestra pareja es el espejo en el que nos podemos mirar para conocernos mejor y saber lo que en el otro

provocamos.

Sin duda el peor enemigo del reconocimiento al otro, es nuestro ego, esa voz dentro de la conciencia que existe en oposición a los otros, es muy útil en una etapa de la vida para crear la individualidad, pero luego se vuelve estorbosa al pretender crear relaciones empáticas con los demás. Sirve para reafirmar nuestra individualidad pero el otro no tiene un lugar. El ego nace cuando cumplimos dos años de edad y dejamos de ser la extensión de la voluntad de la madre, para construir un yo propio capaz de ser individuo, con sus propios gustos y decisiones; el problema es que esta conciencia nace de manera en que es una oposición a lo externo, por eso los niños pequeños se la pasan peleando y rivalizando entre si. Es frecuente verlos luchando por ser más que los demás a través de casi cualquier cosa: "yo llegue primero, soy más alto, tengo más dinero", etc. ya que al construir su ego lo necesitan reafirmar comparándose y compitiendo con el otro, el problema es que muchas personas se quedan en este estado infantil y ese otro con quien rivalizan se convierte en su pareja, haciendo imposible el reconocimiento de esta ya que desde el ego lo importante es vencer, no empatizar. El ego quiere el reconocimiento para sí mismo y por lo tanto tiene una gran dificultad para darlo; desde el ego nos vemos a nosotros mismos, pero no a los demás. Y es que para verdaderamente ver a otras personas, es necesario salir de uno mismo y del ensimismamiento que solemos tener. El ego ve al mundo en términos de rivalidad con los otros y en oposición a los demás, ningún reconocimiento se puede dar desde ahí. Es necesario expandir la conciencia hasta que la otra persona quepa, para no solo ver mi propio punto de vista si no ser capaz de mirar también al del otro. El ego, es ante todo, una conciencia infantil, de la que debemos salir y dejar a tras para que una relación de pareja funcione. Ese "yo" construido por el ego tiene que transformarse en un "nosotros" en donde soy consciente y me miro a mi al igual que a mi pareja. En donde los dos cabemos en nuestras mutuas conciencias y en donde a lo que me opongo o con lo que rivalizo se encuentra afuera del círculo que hemos creado en donde ahora nos encontramos dos.

Así, toda pareja debe dedicar una buena cantidad de energía a ponerse atención, a estar atentos el uno del otro, pero también a comprenderse y a retroalimentarse, toda relación e pareja en el fondo esta echa de una buena comunicación que es resultado de todas estas actitudes.

#### X Quinta Virtud: Lealtad

Cuando una pareja ha experimentado la aceptación, y ha logrado confiar para abrir su corazón y ha puesto límites con éxito para sentirse segura, y ha obtenido el reconocimiento que necesita, queda dar el paso más difícil que es saber que existe la lealtad por parte del otro, para entonces, poder entregar el corazón. Si no percibimos una lealtad definitiva, nuestro corazón esta imposibilitado de dar ese paso ya que entonces iría a un

suicidio seguro. Sin lealtad, nuestro corazón no se entregará y nuestra relación amorosa no será plena.

Pero, ¿Qué es la lealtad? comencemos por definirla, ya que este es un concepto un tanto difícil de precisar, muchos dirían que es más una percepción subjetiva que un hecho que se pueda determinar con precisión. Sin embargo, la lealtad es bastante exacta en cuanto a su delimitación. Consiste en que cada quién juegue el rol que le toca dentro del sistema familiar o social. Ese rol define, al mismo tiempo, jerarquías y alianzas. Y estas no son tan arbitrarias como muchos pudieran pensar. No son, ni siquiera, inventadas por los seres humanos. Si no que vienen de un orden en la naturaleza, de la misma manera que el día y la noche, las estaciones del año, lo femenino y lo masculino para la mayoría de las especies, la carga instintiva, etc. Dotando a los seres vivos de un conjunto de tareas que deben llevar a cabo y de un orden para realizarlas; al igual que existe una jerarquía en una camada de lobos o roles bien definidos en una pareja de pingüinos, que cuidan ambos a su tiempo y con esmero del huevo que ella ha puesto. Este es el orden al que los humanos llegamos cuando hicimos nuestra entrada a este mundo, y este mismo orden es el que reproducimos en nuestras culturas. Así, inventamos rituales de matrimonio que equivalen a los rituales de apareamiento de los animales, muchas veces sumamente complejos, hacemos torneos deportivos, a manera de disputas territoriales. Y así, un perro en una casa, se echa a los pies del amo, quien representa al perro alfa de su manada. De esa manera define su lugar y su rol dentro del sistema familiar. De esta misma manera, los hijos deben ser hijos, la pareja, pareja, los abuelos, abuelos y las suegras, suegras. En un sistema donde hay traición los hijos se convierten en parejas, las suegras en rivales, los padres en competidores, etc.

Con frecuencia, en la mayoría de las familias, podemos observar que los lugares que deben ocupar los miembros de una familia están tomados por otros miembros, o bien, no están siendo ejercidos por quienes deberían, vemos a hijas celando a sus padres como si fueran sus parejas, a padres siendo dependientes en todos los sentidos de sus hijos como si fueran los hijos de estos, o madres aliadas con sus hijas, en contra de sus maridos.

Pero, comencemos por el principio, un sistema familiar nace cuando una pareja se une. Ellos dos son el núcleo de todo, de donde todo se origina. Normalmente comparten la recámara y la misma cama, esto significa que no hay nadie tan cerca uno del otro como sus respectivas parejas, ya que la situación "geográfica" nos define el lugar de cada uno en cuanto a sus lealtades. Así, nuestra pareja es primero. Después, todo lo demás.

Algo que a veces no comprendemos, pero que resulta sumamente evidente, es que la persona que es nuestra pareja, es a quien tenemos más cerca, en el caso de un matrimonio, es quien duerme a tu lado, quien tiene llaves de tu casa, con quien compartes tu patrimonio, y así como es

geográficamente la persona que tiene el lugar más cercano, debe serlo también en el plano afectivo, por lo tanto, en el campo de la lealtad es quien va primero. Si no le damos ese lugar, no obtendremos su corazón, ya que el corazón exige este requisito, y aunque hay quien tal vez se sienta más cómodo sin entregar el corazón y sin establecer este nivel de lealtad, por la complejidad que representa, podrá, tal vez, generar una relación cómoda a nivel funcional, pero habrá siempre un anhelo pendiente.

Recuerdo al psicólogo Leonardo Stemberg relatando el caso de una paciente que se quejaba de su mala relación de pareja y de su marido, repentinamente Leonardo la interrumpió y súbitamente le preguntó: "¿Cuando iba a nacer tu primer hijo, y se te rompió la fuente (muestra inminente de que iniciaba el trabajo de parto) a quién le llamaste primero?". La paciente respondió al instante que a su mamá. A lo que Leonardo agregó: "por eso no funciona tu relación de pareja".

Evidentemente la persona más "cercana" a la mujer que está por dar a luz un hijo, es el esposo, que además, es el padre, no la mamá de la paciente. Al comunicarse con su madre y ponerla por delante de su marido, está cometiendo una traición, ya que está alterando el orden de prioridad en el que deben ir las personas para un acontecimiento como este.

El resultado de este manejo es la creación de un triángulo, en donde dos personas compiten por el cariño de una tercera, en este caso, el marido desplazado rivalizará con su suegra por el cariño de la esposa-hija, generándose un conflicto entre ambos y colocándola a ella (a la esposa) en medio de este.

Probablemente la mamá de la mujer entrevistada, fracasó en su relación de pareja, por lo que se volcó sobre sus hijos para satisfacer sus necesidades de cariño, al hacerlo prescindió del marido (quien seguramente hizo su vida hacia el exterior de su matrimonio), o de cualquier otra pareja adulta, volcándose sobre sus hijos y generando un sobre vínculo con ellos, esta relación tan cercana y que exige una lealtad de los hijos hacia ella, los imposibilita (a los hijos) a entregarse a una relación de pareja por completo ya que inconscientemente creen que le deben de guardar una lealtad a su madre quien dio todo por ellos.

Las relaciones triangulares son la forma habitual de la traición y son todas aquellas en las que dos o más personas se disputan el mismo tipo de cariño o de atención de una tercera.

Es difícil saber qué ocurre primero, si al haber una fractura en la relación de pareja se genera un espacio para el surgimiento de un triángulo, o si la falta de lealtad desde el inicio es lo que propicia el posterior surgimiento

de este.

Siempre que existe un triángulo, es decir, dos personas enfrentadas entre sí, luchando por el amor de una tercera, existe alguien que se encuentra fuera de su rol. Alguien a quien no se le está dando su lugar, y alguien que está admitiendo a un tercero a una relación que solo debería de involucrar a dos. Los triángulos pueden estar integrados por cualquier persona, un hijo, un padre, un amigo, otro miembro de la familia y hasta por una mascota. El triángulo surge cuando no colocamos a nuestra pareja primero, por delante de cualquier otra relación; y entonces, le damos poder a un tercero para compartir ese lugar que solo nuestra pareja debería de tener. Al hacer esto, la persona con el derecho legítimo a ocupar nuestro primer lugar se siente amenazada y comienza a luchar por su lugar en la relación.

Tal vez, la mayoría de los triángulos tiene su origen en los sobre vínculos con los padres, que son una frecuente causa de conflicto en la pareja. Por citar solo algunos ejemplos, podríamos hablar de la esposa que se pasa la mayor parte del tiempo con su madre, a quien, por cierto, no le cae bien el marido de esta. Otro ejemplo lo constituye, el marido que considera que la cocina de su esposa nunca está a la altura de la de su madre, o que acude a visitarle con demasiada frecuencia y siempre antepone sus necesidades a las de su esposa, he escuchado a personas en esta situación afirmar que primero tuvieron madre y luego esposa. En un caso así, sin duda, también vamos a observar que esta mamá no tiene un marido o una buena relación con este y que desde muy joven este hijo se sobre vinculó con ella asumiendo la tarea de atender sus necesidades afectivas y cuidándola con devoción, tarea que nunca le debió corresponder ya que su madre era un adulto y debió satisfacer sus necesidades de una persona cercana a su edad, hacerlo de un hijo constituye un abuso. Ya que está utilizando al hijo al servicio de sus necesidades egoístas y desde una posición de poder, por eso es que las parejas deben tener características de edad, experiencia, madurez y poder, similares a las de su contraparte, así no existirá abuso de ninguno.

Estos triángulos que observamos con gran frecuencia, que son los creados con los propios hijos, ocurren cuando les otorgamos un poder que no les corresponde o generamos una complicidad que no tenemos con nuestra propia pareja. Cuando somos niños y nuestros padres son nuestro primer amor, surge un primer problema de lealtad porque tenemos que disputar este amor con el progenitor que es la pareja del padre o la madre a quien yo deseo solo para mí.

Este es el clásico conflicto edípico definido por Freud en el que el niño se enamora de su madre y su padre se convierte en un rival, entablando una relación de competencia con este, en la que el niño busca quedarse con la madre para sí mismo y arrebatarla a su padre. Entonces surgen frases como: "cuando yo sea grande, me voy a casar con mi mamá... y mi papá

con el perro... " También sucede que el niño se mete en la cama de los padres, con mucha frecuencia, en medio de ambos, buscando interponerse entre los dos.

Con la niña pasa más o menos lo mismo, solo que su enamoramiento es con respecto al padre y surge en ella un conflicto de rivalidad con la madre. Entonces, palabras como "papito" son utilizadas despiadadamente para lograr la preferencia con respecto al padre, pasando por encima de la madre.

Si la pareja está bien consolidada y se dan mutuamente su lugar, es decir, se guardan lealtad, los hijos se instalan en el lugar de hijos y no se producirán traiciones al interior del sistema familiar, es decir, los padres no se aliarán con alguno de ellos, ni los hijos se interpondrán entre el amor de los padres ni rivalizarán con estos; ni años después, los padres rivalizarán con las parejas de sus hijos, tampoco se convertirán en un obstáculo para que estos las lleven a cabo.

Si, en cambio, entre los miembros de la pareja no existe la suficiente lealtad, el amor de los hijos hacia ellos generará un conflicto con la pareja. Ya que estarán compitiendo por ese primer lugar que no ha quedado claro quién posee.

Es frecuente observar relaciones de pareja que se terminan con la aparición de los hijos, cuando cualquiera de los conyugues los antepone a su pareja, haciendo sentir a la otra persona desplazada por sus propios hijos.

Cuando la pareja no lleva una buena relación o cuando alguien no tiene un estricto sentido de la lealtad, es que sucede que alguno de los padres se sobre vincula con uno o varios de los hijos y los hace jugar ese rol de pareja que hemos descrito, que termina desplazando al padre o la madre excluido.

Así una persona que crece en una familia en la que el padre prohíbe que los hijos adolescentes utilicen el coche en su ausencia y la madre, a sus espaldas, contraviene esta indicación, generando una complicidad con sus hijos y una traición con su esposo. Al crecer los hijos en esta familia, crecen creyendo que la lealtad no es posible, y por lo tanto, temerosos de entregar su corazón.

Existen casos extremos como el de una madre que al sostener una mala relación con el marido, termina expulsándolo de la recámara, y al sentirse sola, invita a compartir su cama a su hija mayor, que al cabo del tiempo termina jugando el rol de la pareja de la madre y por tanto se convierte en "el padre" de la familia. Generando también una ruptura profunda con

su propio padre.

Este tipo de madres fracasaron en su propio intento de tener una buena relación de pareja, por lo que se vuelcan sobre sus hijos para satisfacer sus necesidades afectivas, generándoles a estos, un problema de lealtad, primero, con sus padres, y posteriormente, con sus parejas, ya que su madre se volverá rival de estas.

O casos más sutiles en los que, por ejemplo, una abuela le dice a cada una de sus cinco nietas que ella es la más bonita, y por lo mismo, su preferida. Cometiendo una traición con cada una.

Todo niño pequeño es hipersensible a la deslealtad que haya en su casa y así construirá su definición del mundo con respecto a este aspecto. Si crece en un entorno en el que percibe un clima de deslealtad, crecerá con un gran temor a entregar su corazón y probablemente con la noción de que la lealtad no es posible, y con mucha frecuencia, generará relaciones triangulares que harán imposible entregar verdaderamente su corazón cuando sea adulto.

Por lo tanto todas aquellas personas que crecieron en donde la lealtad no era un valor a toda prueba, inconscientemente temen amar por completo ya que para ellos la lealtad es algo improbable, y forman relaciones donde una y otra vez se viven traicionados o traicionan antes de convertirse en víctimas de lo mismo.

Como ya hemos visto, en la realidad, los triángulos se pueden crear con quien sea; hay personas que anteponen a sus hijos, pero hay quien introduce a personas extrañas a la relación de pareja a disputar su amor, hay quien genera estas rivalidades con el jefe, el trabajo, los amigos, los hobbies, un deporte, o cualquier otra persona o actividad que coloca antes que a su pareja.

La infidelidad es una muestra clara de esto, somos infieles por miedo a entregar nuestro corazón, es decir, por miedo a la traición, por lo que a través de la infidelidad nos reservamos a nosotros mismos nuestro corazón y permanecemos sin compromiso. Las personas que tienen amantes se están reafirmando continuamente esto, ya que recrean en carne propia su suposición inconsciente, que es que: la fidelidad no es posible, ya que, al entrar a un triángulo tan explícitamente, ni nosotros, ni la otra persona se podrá comprometer verdaderamente, viviendo un amor siempre a medias, lo que genera una distancia segura para no comprometernos, además de que al vivir esa situación la evidencia de que la lealtad no es posible queda más que manifiesta. Las amantes y los amantes son una recreación de la falta de lealtad con la que vivimos en nuestros hogares, pero también son una defensa contra el compromiso que nos aterra, contra el riesgo de entregar verdaderamente nuestro corazón y vernos perdidos en la otra persona, que por lo ocurrido en

nuestra historia personal, estaríamos esperando que nos traicione, por eso, no ponemos todos los huevos en la misma canasta.

Alguna vez tuve una paciente que solía ser la amante de hombres casados, ese era el rol que jugaba una y otra vez, y con frecuencia, al mismo tiempo de estar en estas relaciones, tenía novio. Al revisar su historia personal descubrimos que en su familia había faltado la lealtad más básica existiendo un sistema de traición constante. Su padre era el más chico de cinco hermanos, y había nacido cuando sus padres ya eran mayores, el hermano mayor le llevaba quince años, por lo que funcionó como un padre para él. Al padre de la paciente le inculcaron una devoción desproporcionada a su hermano a quien él vio como una autoridad a la que le debía gran devoción. Al casarse y formar una familia, él constantemente le repitió a su esposa e hijos que él primero tuvo hermano y luego esposa y familia, así mantuvo esta lealtad fuera de lugar con su hermano a quien atendía por encima de cualquier miembro de su familia. El hermano mayor también se casó, pero nunca pudo tener hijos, por lo que disponía de los hijos de su hermano menor como si fueran suyos, así, ella, mi paciente, creció con dos padres, uno biológico que cedía sus derechos y uno con mayor capacidad económica que la llenaba de regalos y tomaba decisiones sobre ella como si fuera su hija. Esto generó en ella una lealtad dividida, si es que se le puede llamar así. Lo normal es que el padre biológico hubiera defendido el cariño de su hija pequeña y le hubiera hecho saber que la lealtad era solo con él. Al no hacerlo, la hija, crece con dos figuras paternas, y de alguna manera, recibe autorización para romper con la lealtad que le debía a su padre. Este negó los sentimientos que le producía no poder llevar a sus hijos de vacaciones a lugares lujosos o no poder proporcionarles ropa y artículos caros, mientras su hermano lo hacía, y ver que sus hijos preferían ir con su tío que con él, por los beneficios económicos, y finalmente funcionar, también como sus hijos propios, al obedecerlo y considerarlo. Mientras el padre biológico simplemente se hizo a un lado y no defendió el derecho legítimo que tenía a la lealtad de sus hijos. Así, mi paciente creció en una familia en la que su padre la traicionó al entregarla, prácticamente, a la paternidad de su tío que tenía más recursos económicos. Al ella crecer, repite el patrón de tener dos amores, y estar convencida que la lealtad no es posible. Por lo que ni siquiera se planteaba entregar su corazón verdaderamente a alguien.

Algo muy similar ocurre cuando alguien es abusada sexualmente por su padre, esa es una traición grave, que el padre comete contra su hija, ya que debiendo ser su protector abusa de ella. Las mujeres víctimas de este terrible abuso, con gran frecuencia tienen esta imposibilidad de entregar su corazón y con mucha frecuencia caen en situaciones de múltiples parejas, o buscan el amor en triángulos donde no será posible entregar finalmente el corazón.

La lealtad también significa que ante una disputa formaremos una alianza con la persona que se encuentra más cerca en nuestra jerarquía, y esto y solo esto deberá definir qué lado tomamos.

También significa que nunca haríamos algo para lastimar a la persona a la que le tenemos lealtad y mucho menos en beneficio de un tercero.

La mentira se asocia íntimamente con la deslealtad, normalmente necesitamos mentir para que nuestra falta de lealtad no sea descubierta, habitualmente, a quién le decimos qué, define nuestro sistema de lealtades. Casi siempre al ocultar la verdad generamos una lealtad con alguien y una deslealtad con alguien más. Lo mismo ocurre a la inversa: decir la verdad es una lealtad hacia alguien, no guardar secretos es una lealtad absoluta hacia esa persona en la que depositamos nuestra confianza. La verdad construye confianza y lealtad como la mentira genera desconfianza y deslealtad.

La frase de Cristo "la verdad nos hará libres", resulta una profunda verdad. Cuando en un sistema familiar existe una mentira todo el sistema se desorganiza en función de sostener dicha mentira. Ya que toda mentira siempre conlleva otra más y otra más para sostenerse, generando que los miembros del sistema se sientan confundidos y no sean capaces de comprender porqué las cosas son de la forma en la que son aunque parezcan absurdas. Cuando la mentira es revelada constituye un alivio para los integrantes que se ven liberados del desacomodo al que estaban sometidos. Y como toda traición genera culpa, lo mismo ocurre con la mentira, por lo que la verdad también termina por liberarnos de la culpa.

Alguna vez llegó a mi consultorio una mujer cuyo primer hijo no era hijo biológico de su marido ya que ella se había embarazado cuando la pareja había sufrido una ruptura y se habían separado. Posteriormente la pareja se reconcilió y volvieron a vivir juntos, al poco tiempo ella descubrió que se encontraba embarazada de la persona con la que sostuvo una relación durante la separación. Ella decide guardar el secreto que sabía le costaría su relación presente. Así, nace el hijo en la idea de que nadie se daría cuenta y la mujer decide guardar el secreto. A los dos años ella se vuelve a embarazar y tiene un hijo que es concebido por el marido, y al poco tiempo comienzan a aparecer las diferencias de trato hacia ambos hijos, el padre prefería notoriamente al segundo aun ignorando que ese era el único suyo, la madre por su parte, lo sobreprotegía. Con el paso de los años ella se volvió sumamente exitosa desde el punto de vista económico y él se fue relegando a las tareas domésticas y a hacerse cargo de los hijos. En una ocasión durante la terapia, ella se dió cuenta que se había esforzado de esa manera en el plano económico, ya que sentía culpa de que su marido mantuviera a un hijo que no era de él, por lo que ella prefería cargar con los gastos de la familia. Al mismo tiempo la relación de pareja se deterioró significativamente, mientras el hijo mayor peleaba con el padre y se refugiaba en la madre. El esposo la culpaba a ella de su

fracaso económico y no estaba del todo alejado de la verdad ya que ella reconocía desear que él no tuviera dinero para que no se hiciera cargo de un hijo que no era suyo. Finalmente, la relación familiar se deterioró tanto que la relación de pareja terminó por romperse. Cuando ya no hubo motivo para sostener la mentira, la verdad salió a la luz y milagrosamente las relaciones entre todos mejoraron. El primer hijo reconoció lo que había recibido de su padre adoptivo y lo veía como una figura a quien le tenía gratitud y aprecio, el marido salió adelante económicamente y superó su circunstancia de dependencia de la esposa. La esposa se liberó finalmente de la culpa que representó sostener una mentira de ese tipo por tanto tiempo. Para ella fue como volver a la vida, una vez que el escándalo pasó.

Así, la mentira se vuelve un sistema de traición crónico que termina por destruir a la pareja y, en este caso, a todo el sistema familiar.

Si percibimos lealtad en nuestra pareja, es decir, que somos su prioridad, que ocupamos ese primer lugar que nuestro corazón necesita tener, si sabemos que en una disputa estará siempre de nuestro lado y si por nuestra parte hacemos lo mismo, se hará posible entregar nuestro corazón y que nuestra pareja también lo haga, no porque exista una certeza absoluta, si no porque existen las condiciones mínimas necesarias para entregarnos al amor.

Entregar nuestro corazón es darle a nuestra pareja un gran poder, cuando esperamos tener ese lugar especial que no estamos dispuestos a disputar con nadie, entonces es que le hemos entregado nuestro corazón, y con él, el poder de hacernos daño y lastimarnos profundamente. Por eso para poder dar este paso debería ser necesario saber que la otra persona no es capaz de lastimarnos, que nos va a poner a nosotros por delante, que lo que existe entre los dos no es compartible con nadie, que nuestro lugar está bien definido y seguro, que hay una complicidad en la que somos aliados a toda prueba. Entonces podemos entregarnos a la relación porque sabemos que no seremos lastimados; evidentemente no existe una garantía absoluta, pero sí una base mínima para poder confiar y arriesgarnos con esta persona en particular.

Cuando hay lealtad, sentimos una seguridad básica, sentimos que el vínculo es sólido y que no hay tanto riesgo, también implica sentirnos cómodos en nuestro papel de pareja sin la necesidad de defender nuestro lugar ni estar luchando contra otros por mantenerlo, es la certeza de qué el lugar es nuestro y que lo podemos ejercer sin límites, además todo el mundo alrededor percibe ese acomodo correcto y esto genera armonía en todas nuestras relaciones y con respecto a nuestro entorno. Muchos conflictos desaparecen ante la certeza de jugar el lugar que a cada quien le toca.

## XI Última Virtud

Cuando realicé mi especialidad en Terapia Psicocorporal, tuve un compañero que era ingeniero en sistemas computacionales, y la pregunta era obvia, ¿Qué hacía él ahí? Su esposa era psicoterapeuta, ella había continuado con su preparación y ahondado en las posibilidades más elevadas que existían para una relación de pareja, este conocimiento, más la suma de todo lo ya acumulado, la había transformado profundamente, ella se había convertido en una persona más espiritual y ahora vislumbraba la relación de pareja de una forma diferente, así, la relación que había iniciado muchos años atrás se había vuelto insatisfactoria, ahora ella necesitaba algo distinto delo que hubo en un inicio, al no poder compartir conversaciones e inquietudes que ella comenzaba a tener, él dejó de ser su confidente y consejero pues estos temas le resultaban ajenos. Sus estudios la habían llevado a transformarse y a desear entablar relaciones más profundas y significativas, mientras que él, por su profesión, se había quedado rezagado con respecto a estos temas que ahora interesaban tanto a su pareja, esto fue ocasionando un distanciamiento que prácticamente se volvió irreconciliable. Ante la posibilidad de la terminación y del divorcio ella le pidió a él iniciara un camino de desarrollo personal con la intención de que los dos pudieran hablar el mismo idioma y nuevamente comunicarse, de esta manera los dos contarían con las herramientas necesarias para nutrir su relación y avanzar como pareja nuevamente.

Él inició el entrenamiento, a pesar de que nada tenía que ver con su formación, asistió los tres años y medio requeridos y completó el programa en su totalidad.

Esta experiencia me dejó una gran enseñanza, cuando existe amor, las personas están dispuestas a transformarse, a crecer, a esforzarse en favor de su pareja y para salvar su relación.

El primer paso siempre es reconocer que todos estamos en un grave estado de ignorancia con respecto a lo que se necesita para sostener eficazmente una relación de pareja cien por ciento satisfactoria, todos necesitamos desarrollar las virtudes necesarias para alcanzar esta meta, y es importante esforzarnos para ese fin, de otra manera no será posible adquirirlas, y es probable que cuando nos demos cuenta de que las cosas no estaban bien, sea demasiado tarde.

Hemos venido a la vida con la capacidad de amar, Dios nos ha dado un corazón y hemos iniciado este camino vinculados desde el amor, nuestra tarea es ejercerlo, es amar, abrir nuestro corazón, tener pasión por la vida y las cosas que de ella nos atraen, y en efecto, amar constituye un riesgo, constantemente salimos lastimados y entonces mucha gente deja de creer en él, hay quien decide cerrar su corazón y rendirse, dejar de intentar, de buscar, de iniciar nuevamente y se resignan a la mediocridad y al

conformismo. Es importante seguir intentando, si con la pareja actual se ha fracasado, iniciar nuevamente, si todavía es posible rescatar nuestra relación, entonces replantear las cosas, dar las batallas que se haya que dar, hacer los ajustes, transformar lo que tenemos, estar dispuestos a cambiar, a ser criticados, a corregir nuestros errores, a crecer, a ser mejores en el amor. Es un trabajo de vida, tal vez nunca alcancemos la perfección, pero hay muchos avances que podemos obtener y disfrutar. Siempre teniendo presente que el miedo y la pereza son nuestros peores enemigos.

## Bibliografía

Black, S. 2004. *A Way of Life: Core Energetics*. Nueva York. iUniverse Inc.

Chopra, D. 1990. *Quantum Healing Explorin the Frontiers of Mind/Body Mdicine*. Nueva York: Bantam Books

Frankl, V. 1999. *El Hombre En Busca de Sentido último*. México D.F: Editorial Paidós Mexicana S.A.

Frankl, V. 1994. *Logoterapia y Análisis Existencial*. Barcelona: Editorial Herder S.A.

Frankl, V. 2001. *El Hombre en Busca de Sentido*. Barcelona: Editorial Herder S.A.

Freud, S. 1978. *Obras Completas de Sigmund Freud*. Buenos Aires: Amorrortu

Fromm, E. 1992. *El arte de amar*. México D.F.: : Editorial Paidós Mexicana S.A.

Fromm, E. 1996. *¿Tener o ser?* México D.F.: Fondo de Cultura Económica

Grof, S. 2011. *Psicología Transpersonal*. Barcelona: Editorial Kayrós S.A.

Johnson, R. 1999. *El Equilibrio Entre el Cielo y la Tierra*. Barcelona: : Editorial Paidós Iberica S.A.

Jung, C. 1997. *El Hombre y sus Símbolos*. Barcelona: Luis de Caralt Editores S.A.

Jung, C. 1970. *Teoría del Psicoanálisis*. Barcelona.: Plaza Y Janes S.A.

Kubler-Ross, E. 1997. *La Rueda de la Vida*. Barcelona: Ediciones B.S.A.

Kubler-Ross, E. 1991. *La Muerte un Amanecer*. Barcelona: Ediciones B.S.A.

Lafarga, J. 2013. *Desarrollo Humano El crecimiento Personal*. MéxicoD.F. Editorial Trillas S.A. de C.V.

Lowen, A. 1977. *Bioenergética*. México D.F.: Editorial Diana S.A.

Maslos, A. 1998. *El Hombre Autorrealizado*. Barcelona: Editorial Kayrós S.A.

Pintos, E. 1996. *Psicología Transpersonal*. México D.F.: Plaza Y Valdez Editores S.A.

Reich, W. 1955. *La Función del Orgasmo*. Méxioc D.F.: .: Editorial Paidós Mexicana S.A.

Rogers, C. 1995. *El Proceso de Convertirse en Persona*. México D.F.: Editorial Paidós Mexicana S.A.

Weiss, B. 2004. *Muchas Vidas Muchos Maestros*. Barcelona: Ediciones B.S.A.

Wilber, K. 1984. *La Conciencia sin Fronteras*. Barcelona: Editorial Kayrós S.A.

Wilber, K. 2005. *Breve Historia de todas las cosas*. Barcelona: Editorial Kayrós S.A.